



ఉప వేదాలు

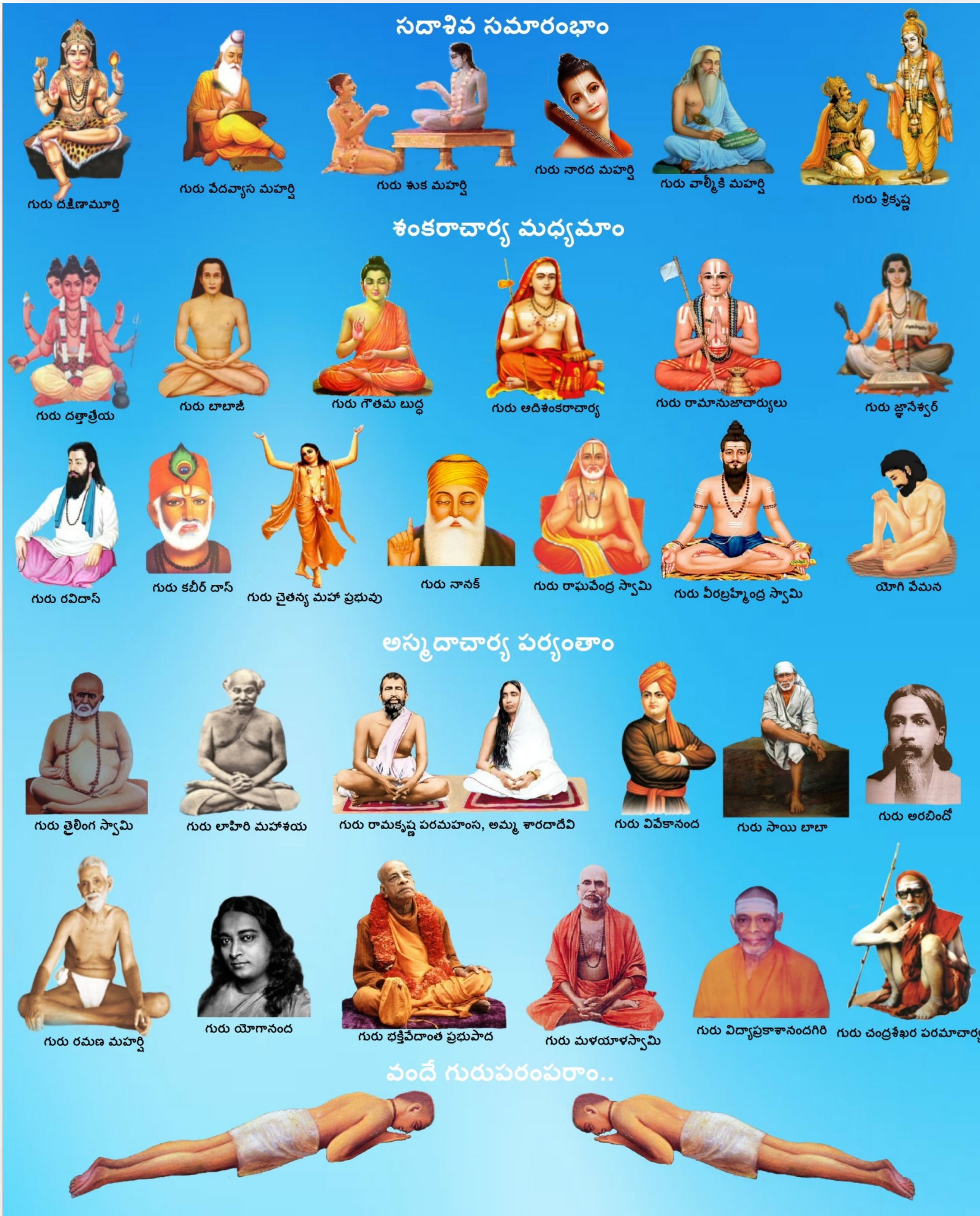
ఆరోగ్యం

శరీర మర్మ శాస్త్రము









సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి.కనుక తమవంతుగా భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం మహానుభావులైన **సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం** వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన గ్రంధాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు.వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం** వారి వెబ్ సైట్: http://sundarayya.org/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com.

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో **సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం** వెబ్ సైట్ వారు అందించటం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు వారికి గలవు,కనుక వారిని సంప్రదించగలరు.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు*

సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం వారి వెబ్ సైట్:

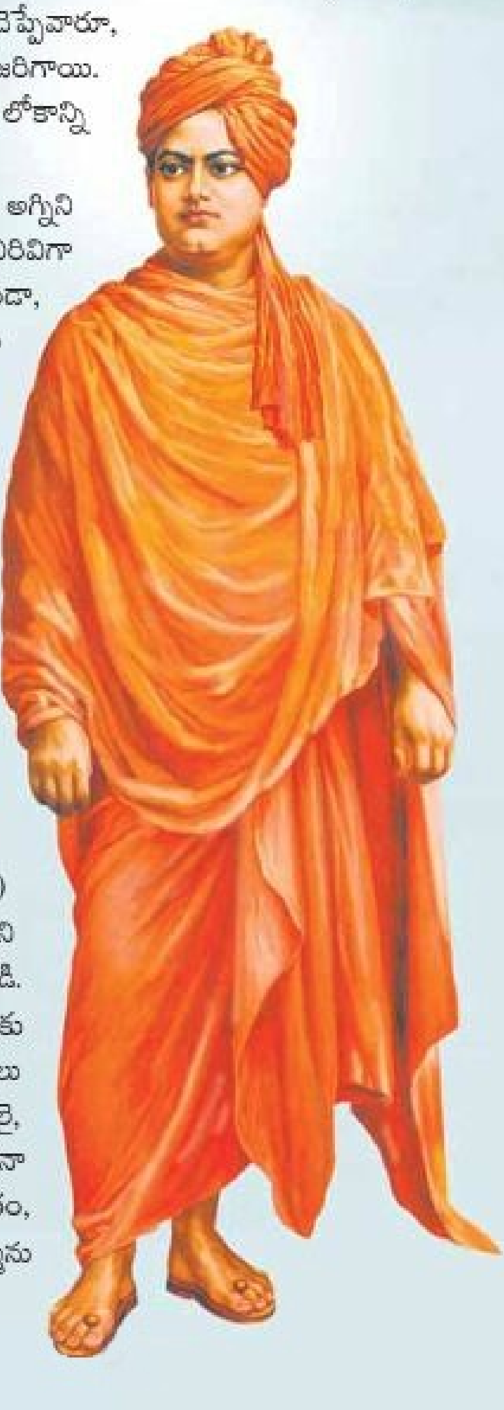
http://sundarayya.org/



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

సమ్మంద మొదలియారు, యం. యస్.

శరీర మర్మశాస్త్రము

మదరాసు, 1925

Record no 1674

Manicka Vilasam Press.

శ్రీ

ఓమ్: కృష్ణాయ నమః.

శరీరమర్మశాస్త్రము.

సర్వమంగళ కళ్యాణగుణ సంపన్నుఁడయిన శ్రీమన్నారాయణుని కృపచేత సృష్టింపఁబడిన ఎనబదినాలుగులక్షల జీవరాసులలో మనుష్యునిపుట్టుక మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనదని మన ఆర్యులవలన తెలియబడుట ఈ ప్రపంచమునందు మానవకోటికి తెలిసినవిషయమే. సకల శాస్త్రములయందును పై చెప్పినవిధముగా ప్రకటింపఁబడియుండుటచేత ఈ బ్రహ్మయంత్రంబైన నీమనుష్యశరీరము మిక్కిలి ప్రధానమని మనపూర్వులచే నొప్పబడియున్నది. ఇటువంటి యంత్రంబైన మనుష్యశరీరమునందు గూను, చెవుడు మొదలగునవి లేకయుండుట మిగుల శ్లాఘ్యనీయమైన జన్మము. ఇంత శ్లాఘ్యముపొందిన శరీరము మనుష్యుని జీవకాలమునందుండు బాల్యము, యౌవనము, కౌమారము, వృద్ధాభ్యము మొదలగునవి కాపాడుకొను విధములను, సకలమైన దుష్కార్యములవలన కలిగెడు కష్టములను, వైద్యశాస్త్రమునకు విరోధముగా నడుచుకొనుటవలన సంభవించు వ్యాధులను, మన హిందూసహోదరులకు తెలియకుండుటచే శరీరములో రక్తము చెడి యొక్కొక్కఅంగము దినదినమును క్షీణించి కట్టకడపట దుఃఖములపాలగుచున్నారు. పై కారణమునుబట్టి ఈ శరీరమును తల మొదలుకొని కాళ్లువఱకు చక్కగా తెలుసుకొనుటకు ఈపుస్తకమును

పలువిధములైన శాస్త్రములనుండియు సంస్కృత గ్రంథములనుండియు తర్జుమాచేసి వ్రాయబడియున్నది. ఈ పుస్తకమునందు మనుష్యులు భుజించు ఆహారము శరీరమంత యెట్లు వ్యాపించునదియును, దానికి సంబంధించిన వ్యాధుల నన్నిటిని నిలుపుటకు చికిత్సలు మొదలగువానిని తెలుసుకొనుటకుగాను క్రింద విశదీకరింపఁబడియున్నది.

శరీరము - BODY.

ప్రాణాధారమైన ఆత్మయుండుచోటునకు శరీరమని పేరు. మన శరీరమును పైనచూచినయెడల అది తల (Head), ముండము (Trunk), కరము కాళ్లు (Limbs) అను మూఁడువిధములు.

శరీరముయొక్క లోపలిభాగమును పరీక్షించినయెడల ఎముకలు, కండరములు, తోలు, మెదడు, నరములు, హృదయము, ప్రేగులు, గుండకాయ, కోసం, బీజము, దాతుకమలం, గర్భాసనము మొదలయిన ఆశ్చర్యమైనవస్తువులు నిండియున్నది.

శరీరసామగ్రులు.
COMPOSITION OF THE BODY.

ప్రాణవాయువు (Oxygen), బొగ్గువాయువు (Carbon), జలవాయువు (Hydrogen), సారజనకము (Nitrogen), భాస్వరము (Phosphorous), గంధకము (Sulphur), ఇనుము (Iron), మహాగ్నీషము (Magnesium), సున్నపుసత్తు (Calicium), స్వర్జకము (Sodium), క్షారము (Potassium), పచ్చరంగు వాయువు (Chlorine), ఫ్లోరిన్ వాయువు (Fluorine) మొదలయినవాటి సహాయమువలన తాను దేహమునకు కావలసినకార్యము తక్కువ తప్పులేక నడచుకొనివచ్చుచున్నది.

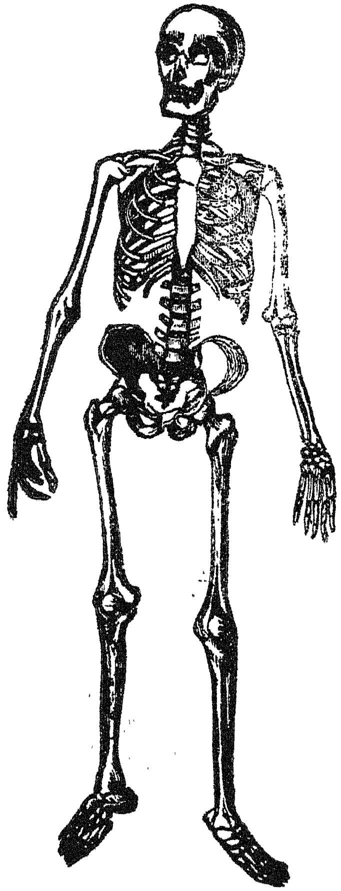
వీటిలో ప్రాణవాయువు 72 భాగమును, బొగ్గు 13 భాగము, జలవాయువు 9 భాగమును, సారజనకము 2 భాగమును, తక్కిన భూతవస్తువులు మిక్కిలి సులభముగానున్నది.

ఎముకలు లేక అస్తులు - BONES.

ఎముకలో నేయేవిధములైన వస్తువులు కలిసియున్నదని తెలుసుకొనుట ముఖ్యావశ్యకము. ఎముకలో ముఖ్యముగా రెండువిధములయిన పదార్థములు కలిసియున్నది. దానిలో నొకటి పాస్పేట్ ఆఫ్ లైమ్ (Posphate of lime), కార్బనేట్ ఆఫ్ లైమ్ (Carbanate of lime) అను సున్నపువస్తువును, యింకొకటి జిలటీన్ (Gelatine) అను వజ్రపు పస అనే వస్తువు సున్నము ఎముకకు బలమును, గట్టియును నిచ్చుచున్నది. ఒక ఎముకను యెత్తి నిప్పులో వేసినట్లైన పస అను వస్తువుపోయి సున్నపువస్తువుమాత్రము మిగతగానుండును. ఇది బూడిదవలె సులభముగా రాలిపోవును. ఇంకొక ఎముకను నెత్తి కాడిలో (Venegar) నాలుగుదినములుంచినయెడల దానిలోనుండు రెండువిధములయిన సున్నపువస్తువులుపోయి పస అను నొకవిధమయిన మృదువైన వస్తువుమాత్రము నిలిచియుండును. ఆ ఎముకను సులభముగా వంచవచ్చును. బిడ్డల ఎముకలలో సున్నపువస్తువులు తక్కువగాను పస అనువస్తువు అధికముగా నుండుటవలన బిడ్డలుతప్పి క్రిందపడినట్లైన వారి ఎముకలు విరుగుటలేదు. అట్లు ఒకసమయము ఎముక విఱిగినట్లైనను అతిశీఘ్రముగా కూడిపోవును. వృద్ధుల ఎముకలో సున్నపువస్తువు అధికముగాను, పసయనువస్తువు తక్కువగానుండుటవలన వారి ఎముకలు విరిగినయెడల మరల నొకటిగాచేరుట మిక్కిలి కష్టము.

ఎముకయొక్క పైభాగములో తెలుపుగాను, వైరముగాను నుండు చర్మమునకు దృఢమైనచర్మము (Dense tissue) అను పేరు. దీనిలోపల సముద్రపుదూదివలె చర్మముండును. దీనికి మృధువైన చర్మము (Sponge tissue) అను పేరు. నిడుపైన ఎముకకు మధ్యలో నొక ద్వారముండును. ఆ ద్వారమునకు మచ్చపు ద్వారము (Medullary cavity) అని పేరు. ఎందుకనగా, ఆ ద్వారమున ఎముకలో మచ్చ (Marrow) అను మృధువైన పదార్థమున్నవి. దీనిని కొన్నిమనుష్యులు మెదడు అని చెప్పుదురు. ఎముకలకు రక్త

పోషణములు చాలా అవశ్యకముగా నుండుటవలన రక్తనాళములు (Blood vessels) పరుగెత్తుటకు అనుకూలమైన చిన్న చిన్న ద్వారములు అనేకముండును. మన శరీరములో సుమారు 246 ఎముకలున్నది. వీనియొక్క తూకము సుమారు 12 పౌనులుండును.



అస్థిపంజరము - SKELETON.

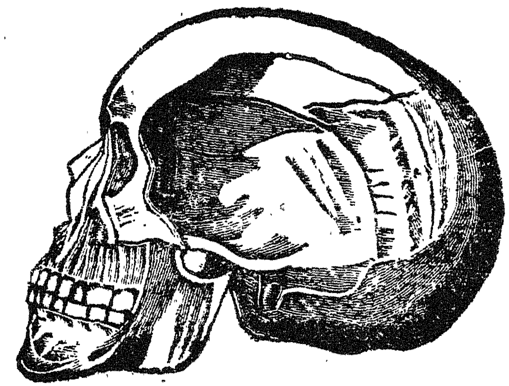
మన శరీరములో ఎముకలు నొకటి నొకటిగా బిగించబడి యుండుటకు కంగాళమని పేరు. వీనిలో సుమారు 246 ఎముకలున్నవి. వీనిలో కొన్ని నిడుపుగాను, కొన్ని తట్టగాను, మరి కొన్ని గుండ్రముగాను వానివాని పనులకు తగినట్లు అమర్చబడియున్నవి. ఎముక గూడైన ఈ శరీరమునకు రూపమును కలిగించి శరీరము మోయుటకుగాను మరియు శరీరములోనుండు సూక్ష్మమైన వస్తువులను కాపాడుచున్నది.

పై చెప్పబడిన కంగాళమున ఎముకలు వానివానిపనులకు తగినట్లు 3 భాగములుగా విభజింపబడియున్నది.

1. నడచుటకును, పనిచేయుటకు నుపయోగముగా నుండు ఎముకలు నీలముగాను, గట్టిగాను, గుండ్రముగాను, తట్టగాను నుండును. ఇవి కాళ్లయందును చేతులయందును నమర్చబడి యున్నది. వీనికి గట్టి ఎముక (Solid bone) అని పేరు.

2. సూక్ష్మమైన వస్తువులను పోషించుటకు ఎముకలు వెడల్పుగాను, గట్టిగానునుండును. వీటికి తట్ట ఎముక (Flat bone) అని పేరు. ఇవి కపాలములోనున్నవి.

3. భారమును మోయుటకు ఆధారముగానుండు ఎముకలు నీలముగాను గట్టిగాను నుండును. వీనికి వంకర ఎముక (Irregular bone) అని పేరు. ఇవి వెన్నెముకకు సరిగానున్నది.



కపాలము - SKULL.

“సర్వస్యగాత్రస్య శిరం ప్రధానం” ఎనిమిది జానుల దేహమునకు శిరసే ప్రధానము. అటువంటి శిరస్సునందు మెదడు, నోరు, కండ్లు, ముక్కు, చెవి, ఇట్లు పంచేంద్రియములకు (Five senses) నివాసస్థలముగా అమర్చబడియున్నది. బుద్ధికి ముఖ్యమైన స్థానమున నుండు మెదడు శిరస్సున అమర్చియుండుటవలన దేహమునకు ముఖ్యాధారముగా నున్నది. శిరస్సును రెండుభాగములుగా విభజింపవచ్చును. మొదటిది కపాలము, మరియొకటి ముఖము. కపాలములో 8 ఎముకలును, ముఖములో 14 ఎముకలును యున్నవి.

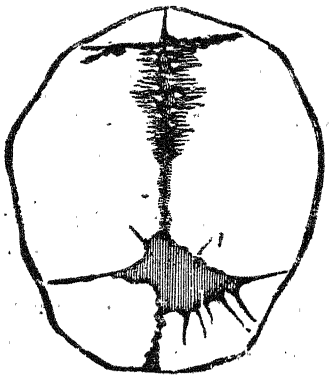
కపాల ఎముకలయొక్క వివరము:—

1 నొసటి ఎముక (Frontal Bone)

2 పిత్తికై ఎముకలు (Partal Bones)

1 పెడతల ఎముక (Occipital Bone)
2 చెవి ఎముకలు (Temporal Bones)
1 ముక్కోణ ఎముక (Spehenoid Bone)
1 కిట్టి ఎముక (Ethmoid Bone)

అంత మొత్తం 8 ఎముకలు కపాలములో నున్నవి. ఈ ఎముక కొనలలో రంపమువంటి పండ్లొకటి నొకటి చేర్చబడి యున్నది. దీనికి రేకలని పేరు. ఇవి మన విధినిచూపించు బ్రహ్మవ్రాతయని చెప్పుట వాడుక. అయితే ఈ రేకలు ఎముకలను చేర్చుటకొఱకు శిరస్సులో నాలుగు రేకలున్నవి. కపాలమున ముందుప్రక్క అడ్డము ఉచ్చిమార్గమున పరిగెత్తెడి రేకకు మూర్తిరేక (Conoral Suture) అనియు, ఉచ్చిలో నిడుపుగానుండి వెనుకకుపోవు రేకకు శిరోరేక (Sajital Suture) అనియు, కపాలమున వెనుకప్రక్కనుండి అడ్డముగా పరిగెత్తెడిరేకకు అక్షరరేక (Lambdoid Suture) అనియు, చెవులకు పైభాగమును చుట్టుకొనియుండు రేకకు (Squamous Suture) అని పేరు.



శిశుకపాలము.

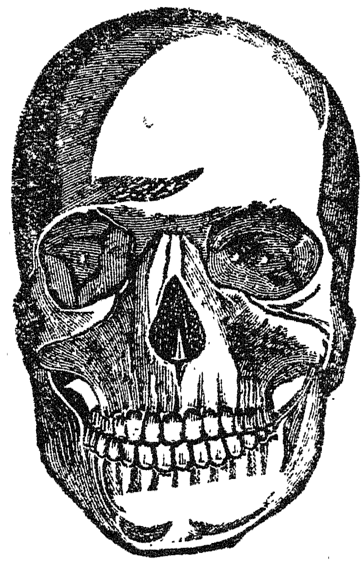
THE SKULL IN THE INFANT.

శిశువుయొక్క కపాలఎముక మృదువుగాను, చప్పగాను నుండును. శిశువుయొక్క వుచ్చిలో రెండు రంధ్రములుండును. వాటిలో

నొకటి పెద్దదిగాను మరియొకటి చిన్నదిగాను నుండును. వానికి బ్రహ్మమందిరము (Fantanelo) అని పేరు. ప్రసవకాలములో తల్లి యొక్క గర్భకోశములో శిరస్సు వాటివాటి స్థానములకు తగినట్లుగా నమర్చబడియుండుటకుగాను ఎముకలు చేర్చియుండినట్లైన అమరదు. బ్రహ్మరంధ్రముంచుటచే తలపెంకులు ఒకటిపై నొకటి యెక్కి శిరస్సు చిన్నదిగా ద్రోవ యిచ్చుచున్నది. శిశు జన్మకాలమునందు ఆ ద్వారము పెద్దదిగా నుండును. అయితే దినదినము రెండు సంవత్సర కాలములో ఆరంధ్రము చేరిపోవును. కాబట్టి బిడ్డలను తలపైకొట్టు వాడుక చాలా అపాయకరమైనది.

ముఖము - FACE.

తలయొక్క రెండవభాగము ముఖము. ముఖమున చేరిన ఎముకలు 14. వాటివివరము :—



1&2. ముక్కుఎముకలు (Nasal Bones) ఈ రెండు ఎముకలు చేరినది ముక్కుదూలమనిపేరు. దీనియొక్క పైభాగము కార్టి

శేజ అమర్పబడి యుండుటచేత ముక్కుమీాద దెబ్బతగిలినను ఎముకలు విరుగుటలేదు.

3 & 4. నత్తు ఎముకలు (Scroll-like Bones) ఈ రెండు ఎముకలు నత్తునలె వంగి ముక్కు లోభాగములో నున్నది.

5. నాసి ఎముకలు (Vomer) ఇది నాసి మధ్యమున సన్నముగాను తట్టగాను నాసిద్వారములు రెండింటికి మధ్యలోనుండు మృదువైన ఎముక. దీనిని ఎట్లువంచినను అట్లువంగును. అయితే ఇది విరుగుటలేదు. ఈ ఎముక సరిగా పెరుగకపోయినయెడల ముక్కు చప్పగా నుండును.

6 & 7. కండ్ల లోభాగపు ఎముకలు (Lachimal Bones) ఈ రెండెముకలు కంటిలోని ముందటిభాగములో నున్నది. ఇది కండ్లలోనుండు నీళ్లను చిన్నకాల్వలు మార్గమున ముక్కునకు తీసుకొనివచ్చుచున్నది. అందుచేత మనము ఏడ్చునపుడు ముక్కులో నుండి నీళ్లు కారుచున్నది.

8 & 9. గండాస్థి ఎముకలు (Malar Bones)

10 & 11. అంగిలి ఎముకలు (Palate Bones)

12 & 13. పైదవుడ ఎముకలు (Superior Maxillary Bones) ఈ రెండెముకలలో పైవరుసలో పల్లు లమర్పబడియున్నది. పైదవుడ మండపెంకుతో జేర్చి కదలకయున్నది.

14. క్రింది దవుడ ఎముక (Inferior Maxillary Bone) క్రింద దవుడంతయు ఒకే ఎముకచే నమర్పబడియున్నది. దీనిలోనే క్రిందివరుస పండ్లమర్పబడియున్నది. ఈ ఎముక చెవిదగ్గరనుండు నొక కీలుసహాయమున నలుప్రక్కలను సులభముగా తిరుగుచున్నది. అందుచేతనే భుజించు ఆహారపదార్థములు మొదలుగాగల వస్తువులను బాగుగా నములుట కాధారముగనున్నది. తలగూటిలోని ఎముకలలో ఈక్రింది దవుడ ఎముకమాత్రము కదలగలిగినది.

భుజము ఎముకలు - SHOULDER BONES.

భుజములలో రెండెముకలు గలవు.

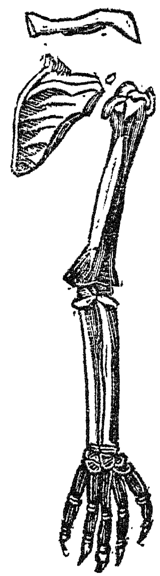
1. జత్రువు అనగా గుండెమీాదను మెడకు క్రిందనుండెడి యెముక (Clavicle) గొంతుకు క్రిందిభాగములలో నున్న నొకవిధమైన నిడుపెముక. దీనిలో కొన రొమ్మెముకతోను, పైమొన ఱెక్కెముక కొనతోను జేర్పబడియున్నది.

2. ఱెక్క ఎముక (Scapula) రొమ్ముగూటి వెనుకప్రక్క నుండు తట్ట యెముక.

భుజమనునది ముందుప్రక్కయుండు జత్రువు యెముకను, వెనుకప్రక్క ఱెక్క యెముకనుచేర్చి కలిగినభాగము ప్రక్కకు ఒకటివంతున శరీరమున రెండు భుజములుగలవు.

చేయి ఎముకలు - UPPER LIMBS.

భుజ ఎముకలో 5 భాగములుగలవు.

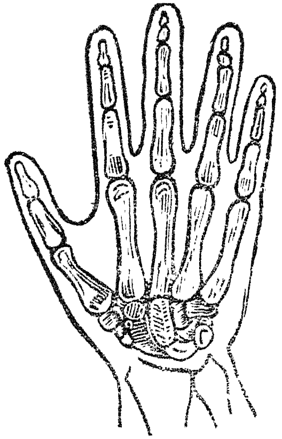


1. భుజ యెముక - Hemurus.
2. (a) మూర యెముక (ముంజేతిలోని రెండెముకలలో లోపలివైపునది - Ulna.
   (b) ప్రకోష్ఠిక (ముంజేతిలోని రెండెముకలలో బయటివైపునది - Radius.
3. మణికట్టు ఎముకలు - Carpal.
4. అరచేయి యెముకలు - Metacarpul.
5. ప్రేళ్ళ యెముకలు - Phalanges.

1. భుజయెముక ఱెక్కయెముక మొదలుకొని మోచేయి యెముకవరకునుండు ఒక కఠినయెముక.

2. మోచేయి మొదలుకొని మణికట్టువరకు మూర యెముక, ప్రకోష్ఠిక అను రెండుయెముక లున్నవి. వీటి సహాయముచేత మన మోచేతిని నలుదిశలను త్రిప్పవచ్చును.

3. మణికట్టులో 8 యెముకలున్నవి.



4. అరచేతిలో 5 యెముకలుండును.

5. అంగుష్ఠ్రవేలిలో 2 ఎముకలును, మిగిలిన వ్రేళ్లనన్నిటిలో మూడేసి యెముకలున్నవి. వ్రేళ్లపొడుగు భేదముండుటచేత అవి అనేకవిధములైన కార్యములకు నుపయోగపడుచున్నది. వ్రేళ్లమొనలో దెబ్బ తగలక కాపాడుటకొరకై గోళ్లను అమర్పబడి యున్నది. పైచెప్పినప్రకారము చేయి ఒకటికి 32 ఎముకలువిధమున రెండు చేతులలో 64 ఎముకలున్నవి.

కాళ్ల ఎముకలు - LOWER LIMBS.



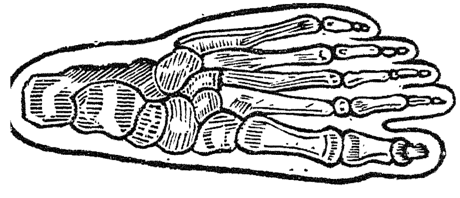
శరీరములో క్రిందిభాగములోనిది కాళ్లు. అవి మన శరీరమును మోయుటయేకాక మనయొక్క దేహమును యెచ్చోటికి పోవలయునో నచ్చోటికి కొనిపోవుచున్నవి. కాళ్ల ఎముకలు 6 భాగములుగా భాగింపబడియున్నది.

1. తొడ యెముక - Femus.
2. మోకాళ్ల చిప్ప యెముక - Patella.
3. కొనకాళ్ల యెముక - Febula.
4. గుదికాళ్ళ యెముక - Tarsal.
5. అరకాళ్ళ యెముక - Metatarsal.
6. వ్రేళ్ళ యెముకలు - Phalanges.

1. తొడయెముక గుండ్రమైన నిడుపు యెముక. శరీరములోని అన్నియెముకలకు ఇది పెద్దది.

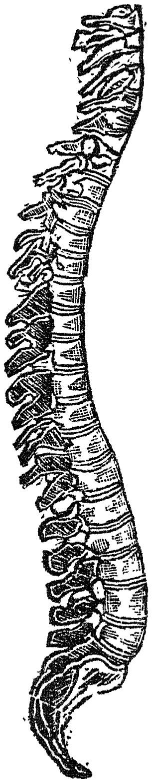
2. మోకాళ్లచిప్పలు తొడను క్రిందికాళ్లతో చేర్చుటకు మోకాళ్లలో అమర్పబడియున్నది. ఈ ఎముక మిగత ఎముకలతో చేర్పబడలేదు. ఇది మోకాలి కీలిని కాపాడుట కొరకై అమర్పబడియున్నది.

3. కొనకాళ్లలో నలకం, సరం అను 2 ఎముకలున్నవి.
4. గుదికాళ్లలో 7 ఎముకలున్నవి.
5. అరికాళ్లలో 5 ఎముకలున్నవి.



6. వ్రేళ్ళలో పెద్ద వ్రేలులో 2 ఎముకలును, మిగత వ్రేళ్ళొక్కొక్కటిలోను 3 ఎముకలున్నవి. పై చెప్పిన ప్రకారము కాళ్ళొక్కటికి 30 ఎముకలవిధమున రెండుకాళ్ళలో 60 ఎముకలున్నవి. ribs,

వెన్నెముక - Vertebral Colunm.



తల, చేయి, కాళ్లు లేక మిగిలిన భాగమునకు ముండము లేక దేహమనిపేరు. ఈ దేహమునకు వెనుకభాగములలోనున్న వీపు ఎముక మన శరీరమును కాపాడుటకు ఒక స్తంభముగా నున్నది. ఈ స్తంభమునకు వెన్నెముక (Verterbal Colunm) అని పేరు. ఇది ఒక ఎముకకాదు. మిక్కిలి కఠినమైన ముప్పదిమూడు ప్రత్యేక చిన్నచిన్న యెముకలు గొలుసువలె బిగించబడియున్నది. ఒక్కొక్క ఎముకకు వెన్నుపూస, (Vertebra) అని పేరు. వెన్నుపూసలు ఒకటితోనొకటి వ్రాసుకొనకయును, అకస్మాత్తుగా పడినను, గాయము తగిలినను, వెన్నుపూసలకు అపాయమునేరక కాపాడుటకొరకై వెన్నుపూసలమధ్యమున (Giristle) అను మెత్తని పదార్థము అమర్పబడి యున్నది. ఈ జవ్వువంటి పదార్థము (Giristle) అదురుటములేక చేయుటయేకాక వెన్నుపూసలను ఒకటితోనొకటిచేర్చి సులభముగా నీలుగుటకును, వంగుటకును ఆధారముగానున్నది. ఒక్కొక

వెన్నుపూస మధ్యమున రంధ్రములుగలదు. ఆ రంధ్రములయందు స్పైనలుకార్డు (Spinal cord) అను బూడిదరంగుగల సన్ననివస్తువు నిండియున్నది. వెన్నుపూసలు ఒకటిమీద నొకటిగా అమర్చబడి యుండుటచేత చూచుటకు ఒకేయెముకవలె కానబడుచున్నది.

దీనిని 4 భాగములుగా భాగింపబడియున్నది.

1. గొంతుముళ్లు ఎముకలు (Cervical) దీనిని చేరిన యెముకలు 7. ఇది శిరస్సును మోసుకొనియున్నది. దాని మొదటిముళ్లు యెముకకు అట్లాస్ (Atlas) అని పేరు. ఇది ఉంగరమువలె నుండును. రెండవముళ్లు యెముకకు ఆక్సస్ (Axis) అని పేరు. ఈ యెముకలు ఇతర ముళ్లుయెముకల వలలేక వేరువిధముగనుండుటచేత శిరస్సు నాలుగుప్రక్కలలో సులభముగాఁ దిరుగుచున్నది.

2. వీపు ముళ్లు ఎముకలు (Dorsal) దీనికి చేరిన యెముకలు 12. దీనిలో ప్రక్కయెముకలు (Ribs) కలయుచున్నది.

3. నడుము ముళ్లు యెముకలు (Lumber) దీనికి చేరిన యెముకలు 5.

4. త్రికాస్థి యెముక (Sacrum) దీనికి చేరిన యెముకలు 5. ఇవి ఐదునుఁజేరి ఒకే యెముకలాగున కనబడును.

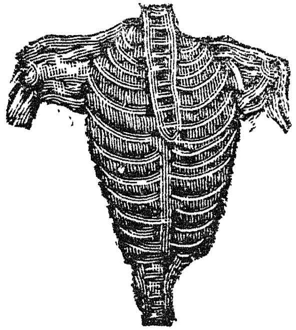
5. త్రోటిక (Coccix) దీనినిచేరిన యెముకలు 4.

త్రికాస్థి ఎముకలు 5 ను, త్రోటిక ఎముకలు 4 ను, చిన్నబిడ్డలుగా నుండునపుడు వేరువేరుగానుండును. పిమ్మట వయస్సువచ్చినప్పుడు ఒకటిగాఁ జేరును. పై కనుపరచియుండు కారణమువలన బిడ్డలకు వెన్నుపూసలు 33. పెద్దవారి వెన్నుపూసలు 26.

రొమ్ము ఎముక - STERNUM.

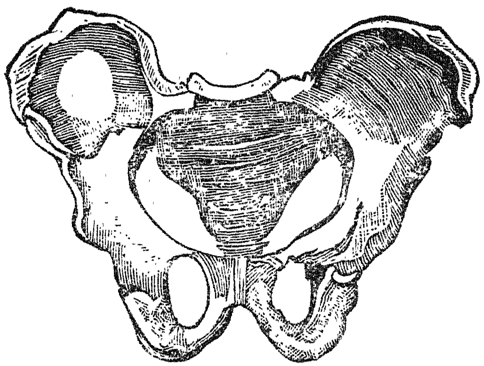
రొమ్ము యెముకలు కొనలో దూదివలె సన్నమైన పదార్థమును, క్రింద గుర్రెముక అను నొకవిధ మృదువైన యెముకనుచేరి కలిగియున్నది. దీనియొక్క పైభాగము తట్టగాను, క్రిందిభాగము సన్నగా నుండును.

పక్క ఎముకలు - RIBS.



పక్క ఎముకలుచూచుటకు పీపాయి తగుడులువలె తోచును. నిడుపుగా వంగి తట్టగనుండు ప్రక్క యెముకలు పక్కకు 12 వంతున శరీరములో 24 యెముకలున్నవి. వీటిలో పైనుండు 7 జతలు రొమ్ము యెముకలతో చేర్పబడియున్నది. వీటికి నిజమైన ఎముకలు (True ribs) అనియు, [illegible] వాటికి అసత్య యెముక (Falseribs) అనియు పేరు. 8, 9, 10 జతలు ఒకటితోనొకటి బిగించబడి 7-వ జతతో కలియుచున్నది. 11, 12 జతలు గొంతెముకతో యేవిధమున చేర్చబడక ప్రత్యేకముగా విడిచిపెట్టుటవలన వీటికి మెదిగెడు పక్క యెముకలు(Floating ribs) అని పేరు. ఇవి యితర పక్కయెముకలకంటె చిన్నది. వెనుకప్రక్కనుండు రొమ్ము యెముకను వీటిని ఒకటిగాఁ జేర్చెడు పక్కయెముకలునుఁ జేరి గూడువలె నుండువానికి రొమ్ముగూడు (Thorax) అని పేరు. ఈ రొమ్ముగూడు ఆహారసంచి, రక్తాశయము, గుండికాయలు మొదలయిన మెత్తనివస్తువులను జాగ్రతగాఁ గాపాడుచున్నది.

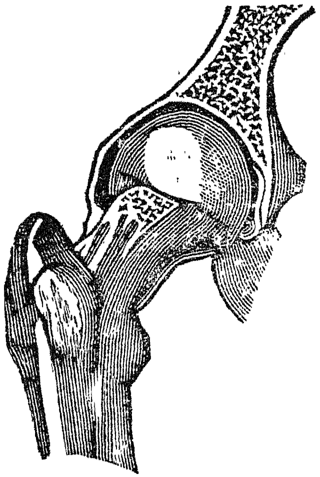
కూపకము లేక పిఱ్ఱల క్రిందిభాగపు ఎముకలు - PELVIS.



కూపకము అనునది ముండముయొక్క క్రిందిభాగములోనిది. దీనిలో 4 యెముకలున్నవి. త్రికాస్థి ఎముక (Saerum), పెద్ద వంకరలేని నడుముయెముకలు 2 (Osinnominatam) మర్మస్థానఎముక (Pubis) మొదలయిన ఎముకలు

చేర్చబడియుండుదానికి కూపకమని పేరు. ఆ కూపకము క్రిందిభాగమున నరకలపేగులు, ఉచ్చసంచి, స్త్రీల గర్భసంచి మొదలయినవి అణగియున్నవి. పెద్ద వంకరలేని వీపుయెముకలు మధ్యలోనున్న రంధ్రములో తొడయెముకలపై శిఖరమును ద్రేహముతోఁ జేర్చబడియున్నది. స్త్రీలయొక్క కూపములో యెముకలు తేలికగాను, మృదువుగానుండును. పురుషులయొక్క కూపకపు యెముకలు బరువుగాను, నునుపులేకయు నుండును.

కీలు లేక తాళము – JOINTS.



గంగాళములో సుమారు 200 యెముకలున్నవని 8-వ పుటలో చెప్పియున్నాము గనుక అవి యెట్లు బిగించబడియున్నదనుటను క్రింద కొంచము విశదీకరించెదము. మనము కదలించుయేవస్తువులు ముఖ్యమో, అటువంటి వస్తువులను సులభముగా కదలుటకొరకు రెండు యెముకలు చేరుచోటున ఒక కీలు అమర్చబడియున్నది. మన శరీరములో సుమారు 170 కీలులు గలవు. అవి రూపములోను, కదలుటయందు ఒకేవిధముగా లేక భేదముగనున్నది.

1. దవుడ కీలులు, మోచెయ్యి కీలులు, మణికట్టు కీలులు, మోకాలు కీలులు, వ్రేళ్ళకీలులు అయిన యివి ముందుకు, వెనుకకు ఒకేదిక్కున కదలుటవలన వీటికి మడుపు కీలు (Hing joints) అని పేరు.

2. మణికట్టు కీలులు నలుప్రక్కలను కదలగలిగినందున వాటికి రెండు మడుపుకీలులు (Double hing joints) అని పేరు.

3. మనము వంగి పనిచేయునపుడు వీపు వెన్నుపూసలు ఒకటిమీదనొకటి కొంచము జారును. వాటికి జరిగెడు కీలులు (Gliding joints) అని పేరు.

4. భుజ కీలులును, తొడకీలులును మిక్కిలి విచిత్రముగా అమర్చబడియున్నది. వీటికి బంతిగుట్ట (Ball and socket joints) అని పేరు.

5. వెన్నుపూసలలో మొదటి రెండుపూసలు, అట్లాస్ యొక్క కీలును, ఆసీసుయొక్క కీలును మిక్కిలి విచిత్రముగా అమర్చబడియున్నది. అందుచేత తల అర్ధచంద్రభాగమై దిరుగుటకు అనుకూలముగనున్నది. వాటికి అర్ధచంద్ర కీలులు (Pivot joints) అని పేరు.

బంధన జవ్వలు – LIGAMENTS.

తలుపులకుగాని, పెట్టలకుగాని కీలులుమాటి ఆణులను కొట్టకపోయినయెడల అవి నిలుచునా? చీలలను కొట్టక తెరచినయెడల ఒకటితోనొకటి బిగించబడిన సంబంధము వేరయిపోవును. ఆ విధముగా రెండు యెముకలుచేరుచోటున్న వాటికి కట్టనియెడల అవి జరిగిపోవును. అందుచేత కీలులుండుచోట మిగుల బలముగాను, తెల్లగానుండు జవ్వవలన (White febrous tissue) కట్టబడియున్నది. అవి రబ్బరువలె చిన్నదగుటకును, పెద్దదగుటకు సామర్థ్యముగలదగుటచే ఎముకలు కదలునప్పుడు ఆసించునప్పుడు పెద్దదిగాను, ఇతర సమయములయందు ఎముకలకు అపాయము కలుగక కాపాడుచున్నది.

సదా పనిచేయుయంత్రములు అరిగిపోక మరల సులభముగా పనిచేయుటకుగాను నూనె మొదలైన కొవ్వుపదార్థములు వేయుచున్నారు. ఆ యంత్రములవలననే మన శరీరములో సుమారు 170 కీలులు పని యెప్పుడుచేయుటచేత వాటికిని నూనె వేయవలసినదేకదా! ఆపనిని మనమే చేసుకొనవలయుననిన మన జన్మకాలమువరకు వేళ

పనిలేక కీలులకు నూనెవేయుటకు కాలము సరిపోవును. అట్లుకాక ఒక్కొక్కకీలు సదా నూనెవంటివస్తువు సదా పుట్టునట్లు దేవుడు కలిగించియున్నాడు. ఎట్లనగా, ఒక్కొక్క కీలుచుట్టును ఒకవిధమైన సన్నని పిసిని యుండును. దానిని అంగ్లేయములో (Synovid Membalrance) అని పేరు. దానిలోనుండి నమురువంటి వస్తువు (Synovid fulid) సదా పుట్టుకొనియుండును. వాటిసహాయము వలన కీలులు అరగక సులభముగా ఆడుచున్నది.

కండరములు - MUSCLES.

ఎముక చట్టముపైనుండు ఎరుపు మాంస ముక్కలకు కండరమనిపేరు. కండరములో రక్తము కలిసియుండుటచే ఎరుపు రంగుగ నుండును. ఒక్కొక్కకండరమును అనేక సన్నని కండరపోగులచే (Fibers) అమర్చబడి, కండర అల్లిక (Musculour tissue) అని చెప్పబడు ఒకవిధ మేలయినవస్తువువలన మూయబడి కండరనరములు (Tendons) అని చెప్పబడును. బలమైన తెల్లనినరములచే ఎముకలతోచేర్చి కట్టబడియున్నది. మన శరీరములో సుమారు 500 కండరములుగలవు. వాటిలో కొన్ని నిడుపుగాను, చిన్నదిగాను, కొన్ని దప్పముగాను, మరికొన్ని గుండ్రముగాను, కొన్ని తట్టగాను, మరి కొన్ని ఉంగరము ఉంగరములాగునను, కొన్ని సన్నముగాను, మరి కొన్ని పెద్దదిగాను ఉండును. ఎముకలు సాధారణముగా మధ్యమున సన్నగాను, మొనలలో పెద్దగానుండును. కండరములు ఆవిధములేక మధ్య దప్పముగాను, రెండుకొనలలో చిన్నదిగానున్నది. కండరము యొక్క రంధ్రమునకు ఆరంభ మొన (Origin) అనియు, మధ్యభాగమునకు దేహమనియు, అడుగుభాగమునకు బిగించబడిన కొన (Insertion) అని పేరు. నీటిలో కండరమును ఉడకపెట్టి సూదితో వేరువేరుగా విప్పి సూక్ష్మదర్శని (Microscope) లో చూచిన యెడల కండరములోని భాగములోని వస్తువులన్నియు వివరముగ కనబడును. కండరములు రబ్బరులాగున చిన్నదగుటకును పెద్దదగుటకును సామర్థ్యముండుటచే దానిని స్థితిస్థాపకత్వము (Elasticty) అని పేరు.

మనచేతిని ముడుచునప్పుడు భుజములోని కండరములు చిన్నదై పెరుగును. మరల చేయిని నీటునప్పుడు అది నిడుపై చిన్నదగును. ఇవ్విధముగ కాళ్లను మడచునప్పుడు తొడలలోని కండరమును, కాళ్లలోని కండరమును తగ్గిపోవును. అవిఅన్నియు స్థితిస్థాపకమూలమున నడచుచున్నది. శరీర అభ్యాసము (Physical Exercise) చేసికొనివచ్చిన యెడల కండరములు దప్పమై, గట్టియై బలముగానుండును.

రెండుజాతి కండరములు.
TWO KINDS OF MUSCLES.

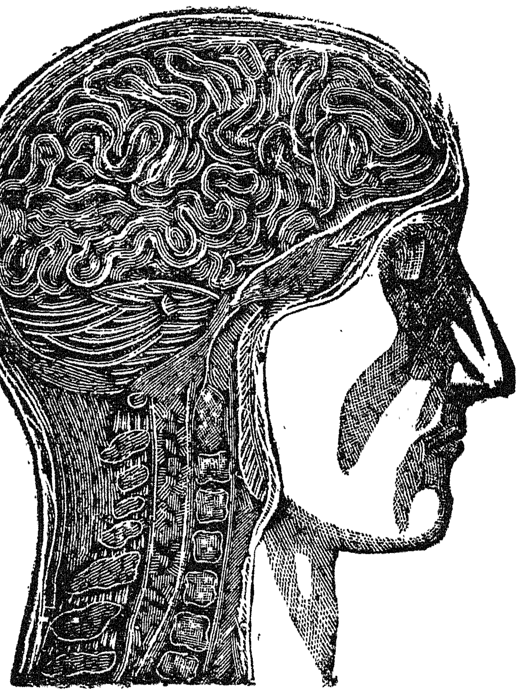
మన శరీరములలో ఇచ్ఛాకండరములు (Voluntary Muscles), అనిచ్ఛాకండరములు (Involuntary Muscles) అను రెండువిధములైన కండరములున్నవి. వాటిలో ఇచ్ఛాకండరములు మనుష్యుని చింతమాత్రములో కదలకుండిన మనము నడచునప్పుడును, వ్రాయునప్పుడును, నవ్వి మాట్లాడునప్పుడు కదలు కండరములు ఇచ్ఛాకండరములు అని చెప్పెదము. అనిచ్ఛాకండరములు మనస్సు యొక్క స్వాధీనములలో లేకుండ స్వేచ్ఛగా తమపనులెల్ల నడుపుకొనుటవలవ అవి ముఖ్యముగా ఆహారసంచి, పేగులు, హృదయము మొదలయిన లోభాగములలోయున్న కండరము. అవి మనము నిద్రపోవునప్పుడును, మేలుకొనియుండునప్పుడును స్వయముగా పని చేసికొనియుండును.

మెదడు - BRAIN.

మన శరీరములో నడుచు చలనములంతటికిని కండరములే కారణమనియు, అవి ఎముకలతోచేర్చి అవయవములంత కదలించుచున్నదని మునుపే తెలియపరచియున్నాము. మన శరీరములో నుండెడు కండరములు ఒకటి రెండుకాదు; సుమారు 500 కండరములున్నవి. చక్కగా పనిచేయుటకొక పై అధికారియుండవలెనుకదా?

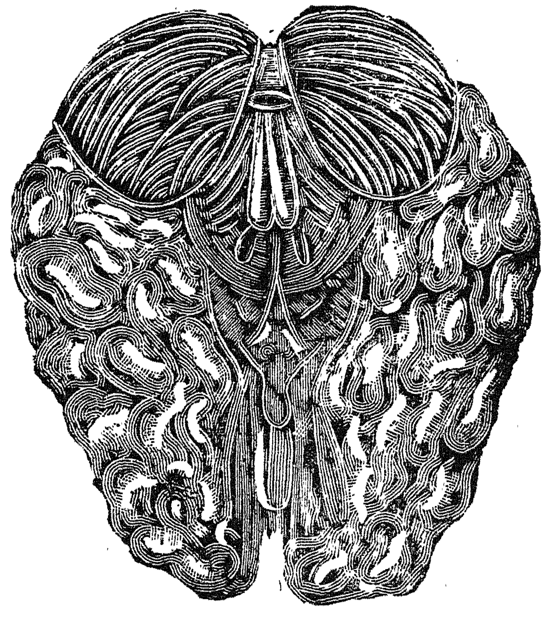
[ఒక పెద్దకార్యముచేయు స్థలమున పనులంతయు చక్కగా చేయుటకు, వానినిగురించి పైవిచారణచేయుటకు ఒక పై యధికారి యుండుట మీరు చూచియుందురు. పై అధికారి వుత్తరవునుసరించి

పనిచేయకుండిన అవి యెన్నియుండినను ప్రయోజనములేదు.] నీవు నడుచునప్పుడు నీయొక్క యెడమకాలిలో ముల్లు పొడిచినయెడల దానిని తీయుటకు యేకండరములు పనిచేయవలెను? కాలిలోనున్న కండరమును, పాదములోని కండరమును మడుచుకొని ముల్లు నీ కంటికి అగపడునట్లు పాదమును మీదికి తీసుకొనవలయును. పై



యెత్తినపాదమును కొంచముసేపు నిలిచిపెట్టుటకు నీయొక్క కుడిచేయి కండరములు పనిచేయవలెను. పిమ్మట నీయొక్క యెడమకాలు కండరములు ముల్లుతీయుటకు తగినట్లుగా పనిచేయవలయును. ముల్లు నెత్తుటకు నీయొక్క చేతిపెద్దవ్రేళ్లును, మనుష్యుని చూపెడి వ్రేళ్లలోని కండరములు రెండువ్రేళ్ల నొకటిగా జేర్చవలెను. ముల్లును తీయుటకు పనిచేయుకండరము లేదైనను వ్యత్యాసముగా పనిచేసినట్లయితే ఆ ముల్లు నెట్లెత్తుట? అందువలన మనశరీరములోనున్న ఒక్కొక్క అవయవములును సరిగా పనిచేయుటకును, వానినిగురించి పైవిచారణ

చేయుటకును ఒక పై అధికారిని యేర్పరుపవలయును. ఆ పైయధికారియే మెదుడు. మెదుడు బుద్ధికి ఆధారము. సకల వస్తువులకును మెదడే ప్రధానమైనది. శరీరములోని వస్తువులన్నిటికిని మెదుడు



మిక్కిలి మెత్తనివస్తువు. అందుచేతనే అది కపాలములోనున్న కఠినమైన యెముకలచేతను, మూడువిధములయిన జవ్వతోను పోషింపఁబడుచున్నది. మెదుడు పైభాగము మడతలుమడతలుగాను యెడమ, కుడి రెండుప్రక్కలచూచుటకు రెండుభాగములుగా గీతపడియున్నది. మెదుడుపైగా అనేక రేఖలు (Raphe) కలదు. మెదుడులో ధాతు నరములు, చలన నరములు, బుద్ధినరములు మొదలగు అనేకవిధములయిన నరములగుంపులున్నవి. శరీరములోఁ బుట్టు రక్తములో ఆరింట నొకభాగము మెదుడునకుఁ జేరుచున్నది. యౌవన వయస్సుగలవారి మెదుడు 7 అంగుళముల నిడుపును, 5 అంగుళముల వెడల్పును సుమారు 50 అవున్సు తూకమునుగలదు. మెదుడు మూడు భాగములుగా భాగింపఁబడియున్నది. అవి :—

1. పెద్ద మెదుడు (Carebrum) రెండు గోళార్థములుగా భాగింపఁబడియున్నది. ముకుళములోను, శిరోమధ్యశాలముతో వాటి పాదములతోఁ జేర్పఁబడియున్నది. చిన్న మెదుడుతో దాని కాళ్లను చేర్చబడియున్నది. మెదుడులో తెల్లరంగుగల వస్తువును, బూడిద చాయగల వస్తువులున్నవి. మెదుడుయొక్క మూలముగానే కామ, క్రోధ, మద, మాత్సర్యము (Feelings and Emotions) మొదలయిన మనోవికారములను, తాపము మొదలయినబుద్ధులను బొందుచున్నాము. పెద్దమెదుడొకటియే మనకు ముఖ్యాధారము.

2. చిన్న మెదుడు (Cerebellam) చిన్నమెదురనునది రెండు అర్థగోళములుగా భాగించబడియున్నది. పెద్ద మెదుడుకంటె ఏడులో నొకభాగము చిన్నది. దీనిని నిడుపుగా కోసి చూచినయెడల లోపల జవ్వవంటి (Pia Mater) సన్నని సంబంధము కలిగియుండు కండరములు, నాళముల సంచులును యుండుటనుఁ జూడవచ్చును. ఇదిగాక ధాన్యమువలె సంచులనేకము లున్నది. చిన్నమెదుడుయొక్క తెల్లని వస్తువైన నాళముల నారకట్టులు చూచుటకు కళలుగలచెట్టువలె కనబడుటచేత వీనికి ప్రాణవృక్షము (Arbor Vitar Cerebelli) అని పేరు. మనము నడచునపుడును, తిరిగి యాడునపుడును, కండరములను చక్కగా పనిచేయుటకు కావలసినశక్తి దీనిలో అమర్చబడి యున్నదనియు అతి సమర్థులయిన డాక్టరులు చెప్పియున్నారు. వెండియు కపాలలక్షణశాస్త్రిలలో కొందరు కామమైనది చిన్నమెదుడులో నున్నదనియే తెలియచేయుచున్నారు.

3. ముకుళము (Medulla oblongata) చిన్న మెదుడుకు క్రిందిభాగమున అమర్చియున్నది. వెన్నెముకకొన శిఖరమే ముకుళము. ఈ ముకుళమైనది ఒకటిన్నర అంగుళముల నిడుపును, ఒక అంగులము లావుగనున్నదై క్రిందిభాగముకంటె పైభాగము వెడల్పుగాను మొగ్గువలెనుండును. మెదుడు మూడుభాగములలో ముకుళము మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. దీనికి ఏదైన చెడువుగలిగినయెడల బహుమూత్రరోగము (Diabetes) యేర్పడును.

మెదుడైనది శరీరముతోను, సంసారమునకులోబడిన వస్తువుతోను, నింకయుండు మరికొన్ని వస్తువులతోను యేవిధముగఁ జేర్చబడియున్నదనియును, ధానిదానిపని యేది అనియును మన ఆంధ్ర సహోదరు లొక్కొక్కరును మొట్టమొదట తెలిసికొనవలసినది ఆవశ్యకము. ఎందుకనగా, పురుషోత్తముడు కలుగఁజేసినసంసారములోని బుద్ధి మొదలయినవి పుట్టించునదియు, మనస్సుకు ఆనందమును కలుగజేయునది మెదుడనియే చెప్పవచ్చును.

అన్నిబుద్ధులకు పైచెప్పిన మెదుడు ముఖ్యముగ నుండుటచే దేహములోపుట్టు సంతోషములకు స్పరిశనాళముల మూలముగా మెదుడైనది తెలిసికొనుటవలన మెదుడుకును, మాంసమునకును, స్పరిశనాళములద్వారముగా సంబంధముగలదు. అది మాంసములను ఉర్చాగించి ఒకవస్తువునుగురించి యెత్తుటకుఁ జేయుచున్నది. మెదుడు యొక్కపని అలసట జెందినపుడు మాంసములయొక్క పని అలసట చెందియుండును. ఆ విధమున మెదుడునకును, కండరమునకును సంబంధముగలిగియుండుట మనము తెలిసికొనుచున్నాము.

ఇదిగాక మెదుడుకును, మనస్సుకును సంబంధము కలదు. ఏవిధమనగా, నాళపుమండలములో బున్దభాగములలో నొప్పికలుగగా అది మనస్సులో తాకుటవలన చపలబుద్ధులగుచున్నాము. మరియు మనస్సునకు వికల్పచేష్టలు కలుగునప్పుడు కనపడుచును, కొన్నిసమయములందు స్వల్పమందిచ్చి మనస్సునొప్పిని పోగొట్టి ధైర్యమిచ్చుచున్నది. ఆశ్చర్యమైన వస్తువులను వేడుకలు చూచుటవలన నొప్పెల్లను సుమారవును. ఈవిధముగా మనస్సునకలుగు సంతోషము, కోపము, క్లేశము, భయము మొదలయినవాటివలన కొన్నిసమయమున మరణము కలుగుటగలదు. “చూచినది పాము, కొరికినది మామిడివిత్తు” అనునట్లుగా ఒకబాటసారి పామునుఁ జూచి భయపడి పోవుమార్గమున ఒక మామిడివిత్తు విరిగియుండగా దానిరంధ్రములో వీని కాలిపెద్దవ్రేలు పట్టుకొనగానే అక్కడచూచిన పాముదా ఇక్కడ కొరికినదని భయపడి మరణించుటకలదు. ఇందువలన మెదుడుకును,

మనస్సునకును అధికసంబంధముకలదనుట మిక్కిలి విశదముగా తెలుసుకొనవచ్చును.

మరియు మెదుడుకును, సంతాప సంతోషమునకును దగ్గర సంబంధము కలదు. ఎట్లనగా, మెదుడైనది పంచేంద్రియములకు ఆధారముగాను, ధాతు వుత్పత్తికి కారణముగానున్నది. కపాలలక్షణ శాస్త్రజ్ఞులు (Phrenologists) అనేకులు చిన్నానుల శిరసు చిన్న మెదడునున్నట్లు పలువిధపరీక్షలవలన నిరూపించియున్నారు.

ఈవిధముగ ఆశ్చర్యశక్తిపొందిన మెదుడుకు యేదైన చెడుపు జరిగినయెడల జ్ఞాపకములేకయుండుట, మయికం, పిచ్చితనము, నిద్ర లేనిది మొదలైననాటిలో యేదైననొకటి మొదట సంభవించును. ఇదియుగాక కోసములో బుద్ధితక్కువగాను, వ్యసనముతోను, మనస్సు కష్టముకలుగు సంసారసుఖములో నిష్టములేకయు, కొన్నిసమయమున కష్టముండినట్లయిన అతిశీఘ్రమున ధాతు బైటపడును. కొందరికి పురుషకోసము బిగువులేకయుండును. ఇదియంతయు మెదుడుయొక్క దుర్బలమువలన గలిగినదని తెలుసుకొనవలసినది.

మెదుడు బలహీనమగుటవలన కారణములు:—అధిక మనః క్లేశముచేతను, రాత్రులయందు నిద్రలేక చాలసేపు మేలుకొనియుండుటచేతను, మితిమీరి సంసారసుఖములో నుండుటవలనను, తీరక చదువుటవలనను, అనేక యోచనలు సదా తలచుకొనియుండుట చేతను, కఠినమైనయెండలో నధికముగాఁ దిరుగుటవలనను, మరియు ఇటువంటి అనేకకారణములచేతను, ఉష్ణము, చల్లనితనము మొదలైనవి అధికమగుటవలన మెదుడు దుర్బలమగును. అందువలన నాళములయొక్క పనులుచెడి ధాతు నష్టమగును.

దీనికి చికిత్స:—తీరకచదివిన, నిద్రలేక, మనఃక్లేశము మొదలయినకారణములచేత కలిగినయెడల వాటిని తక్షణమే స్వస్థముచేయవలయును. చల్లనితనము హెచ్చైనయెడల ఉష్ణమైన పదార్థములచే స్వస్థమును, ఉష్ణమధికమైన చల్లనిపదార్థములను ఉపయోగించినయెడల మంచిదికలుగును. ఈవిధముగాఁ జేసినతర్వాత మెదుడుకు బలము

కలుగచేయు వస్తువులను, ధాతువృద్ధి కలుగజేయు ఔషధములను భుజించవలయును. మరియు మనవలన శాస్త్రోక్తముగా తయారుచేయబడిన "జీవామృత సంజీవి లేహ్యము" దేహమునకు బలమును, మెదుడునకు బలమునిచ్చును.

నరములు - NERVES.

మెదుడులోను, వెన్నెముకలోనుండు అనేక సన్ననినరములు ఉత్పత్తియై దేహముయొక్క అన్నిభాగములకును వ్యాపించుచున్నది. సన్నని నూలిపోగువంటి అనేకవిధములైన నరములుగలవు. మెదడును వెన్నెముకను నేవస్తువుచేత రూపముగాఁ జేయబడియున్నదో ఆ వస్తువుచేతనే ఈ నరములు రూపములుగాఁ జేయఁబడియున్నది. మనశరీరములో మూఁడువిధములైన నరములుగలవు.

మూఁడువిధములైన నరములు.
THREE KINDS OF NERVES.

1. పంచేంద్రియములనుండి మెదుడునకు సమాచారములను తెలియచేయు నరములకు స్పర్శనరము (Afferent) లని పేరు. అవి స్పర్శ, రస, రూప, గంధ, శబ్దములైన పంచజ్ఞానములకు తెలియజేయుటవలన వీటికి ఇంద్రియనరము (Sensory Nerves) లని పేరు.

2. మెదు డుత్తరవుప్రకారము ఒక్కొక్క అవయవములోని మాంసములను ఆడించునరములకు చలననరము (Motor Nerves) లని పేరు.

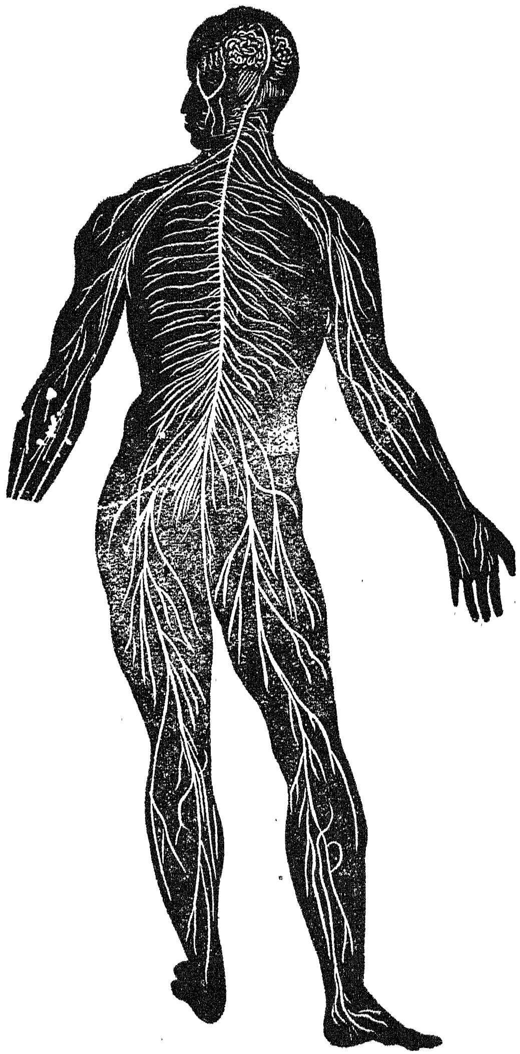
3. మన యిష్టములేక లోపలివస్తువులను సరిగా చేయుటకు స్వేచ్ఛగాపనిచేయు నరములకు స్వతంత్రనరములు (Sympathetic) అని పేరు.

కొన్ని సమయములయందు ఇంద్రియనరములును, చలన నరములు ఒకటిగాఁ జేరియుండును. వీటినిపోలిన నరములకు కలపునరములు (Mixed Nerves) అని పేరు. ఇవి శరీరములో అనేకములు గలవు.

నరములోనుండి సమాచారముపోవు వచ్చు మార్గము.

THE JOURNY OF SENSTATION.

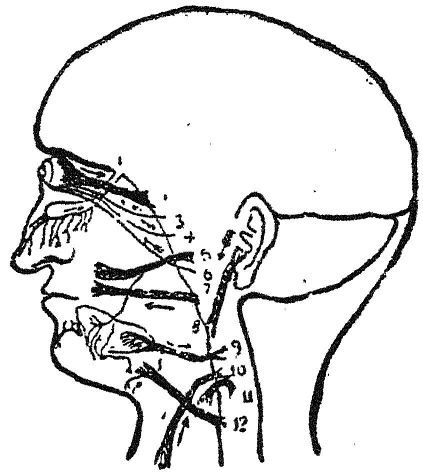
ఇంద్రియనరములు శరీర అవయవములలోని సంగతులను మెదుడు తీగమూలమున తీసికొనిపోయి ముకుళముమార్గమున మెదు



డులోఁ జేర్చును. మెదుడులోని చలననరములు తక్షణమే ఉత్తరము తీసికొని అవి కండరములను కలపెట్టి చలనమును గలుగ జేయును.

అది ఎట్లనగా, ఒకచీమ మనలను కొరికినమాత్రమున ధాతునరమైనది తక్షణమే దానిని మెదుడుకుఁ దెలిపించగా మెదుడైనది చలననరములమూలముగా మనచేతికి ఉత్తరవుపుట్టించి తక్షణమె ఆ చీమను పట్టునట్లు చేయును.

మెదుడులోనుండి 12 జత నరములు బయలుదేరును. వీటికి శిరోనరములు (Carnil Nerves) అని పేరు.



1_జత ముక్కులో ప్రవేశించును. వాటికి ఆఘ్రాణనరములని పేరు.

2_జత కంటిలోను,

3, 4, 6_జతలు నేత్రకండరములో ప్రవేశించు వీనికి కంటినరములని పేరు.

5, 9–జతలు నములునప్పుడు పనిచేయుకండరములో ప్రవేసించి రుచిభాగములను తెలియచేసును. వీటికి రజినరములు అని పేరు.

7_జత నోటి పైభాగములలో ప్రవేశించును.

8_జత చెవులలో ప్రవేసించును. దీనికి సురేంద్ర నరములని పేరు.

10_జత హృదయము, గుండకాయలు, తీనిసంచి, పేగులు మొదలైనవస్తువులలో ప్రవేసించును.

11_జత కంఠములో ప్రవేసించును.

12_జత నాలికలో ప్రవేసించును.

మెదుడుకొడి - SPINAL CORD.

మెదడు కొడియైనది ముగలములోనుండి క్రిందికి వ్యాపించి యుండును. యౌవనపురుషునికి సుమారు 18 అంగుళముల నిడువును, అర అంగుళ లావునుండును. దీనికి ఏ అపాయముకలుగక వెన్నెముక యొక్క ఎముకలమధ్యన భద్రముగా చేర్చబడియున్నది. దీనిలో రెండువిధములైన పదార్థములు గలదు. పైభాగము తెల్లనిపదార్థమును, లోభాగమున బూడిదరంగువంటి పదార్థము గలదు. మూలకొడిలోనుండి 31_జతల నరములు బైలుదేరి శరీరమంతయు వ్యాపించి కండరములకును చర్మములకును పోవుచున్నది. ఒక్కొక్క నరమును మూలకొడిలోనుండి రెండు ముఖములుగా బైటపడును.

స్వతంత్రనాడి మండలము.
SYMPATHETIC SYSTEM.

మూలకొడిలోనుండి ఇరుప్రక్కలను బయలుదేరు నరములు వెన్నెముక విడిచిపోయినతర్వాత చిన్నకళలుగా మారును. ఈ కళలు వెన్నెముకకు రెండుప్రక్కను ఏర్పడియుండు నరముల మూట (Ganglia) వరుసలో కలుసును. ఇవి గొలుసువరుసవలె గొంతులో నుండి ఆసనమువరకు నిడుపైనశరీరనరములలో సంబంధించియున్నది.

ఆయుర్వేదశాస్త్రములలో నాడినిగురించి చెప్పబడినది మనుష్యుల దేహమున 72,000 నాడినరములు నాభిలోపుట్టి కిందుమీదుగా పైత్యబీరకాయగూడువలె దేహమంతయు వ్యాపించును. వీటిలో వెనుకకళ, ముందుకళ, సుయిమెన, అలంబుడై, గాంధారి, అత్తి, సిగువై, సంఖిని, ఇయలుపురుషుడు, గురువను దశనాడులే శ్లాఘ్యమైనది. కుడికల ఎడమకాలు పెద్దవ్రేలినుండి కుడినాసివరకు ఎడమ

కల కుడికాలి పెద్దవేలినుండి ఎడమనాసివరకు కత్తిరికోలు లాగున పరుగెత్తినిలుచును. సుయిమెన మూలాధారములోనుండి ఆజ్ఞవరకు పోయి యుచ్చిలో అజవాణిగానిలుచును. అత్తియును, సిగవయును, రెండుకండ్లగురించియు నిలుచును. గాంధారి బొడ్డులోలేచి సురమేడకు ఏడునరములుగా కంఠములోనుండును. సంకిని, గురు ఈరెండును కుయ్యమును కాపాడుకొని నిలుచును. పై చూచిన పదినాడిలను ఏడును త్రోచి ఎడమకల, కుడికల, సుయిమెన అను మూడునాడులును ఒకేనాడిగాచేరి కుడికల వాతనాడిగాను, ఎడమకల పిత్తనాడిగాను, సుయిమెన శ్లేష్మనాడిగాను నడచును. ఈ మూడువిధముల నాడులలో వాతనాడి కొన్నిరోజులును, వెనుక పిత్తనాడి కొన్నిరోజులును, దానివెనుక శ్లేష్మనాడి కొన్నికాలమును క్రమక్రమముగా నడచును. ఈవిధముగా వరుసగా అమర్చబడియుండు వాత పిత్త శ్లేష్మము అను నాడులలో మొట్టమొదట (1) "వాతకాలము—గాలి" మనము శ్వాసముచేయు గాలియైనది వాతస్థానమునకు క్రిందపోయి అతివేగముగా ముట్టిముట్టితిరుగును. అనగా (రబ్బరుపై గాలి కొట్టనుకొట్టను పెద్దదై ఉబ్బునట్లుగా) గాలి వాతస్థానమువరకు లోపలచేరి దేహమును పెద్దదిచేసి తలనునిలిపి వంగునట్లుచేసును. గాలివలన దేహము పెరుగుటవలన గాలికి నిప్పు యేర్పడును. కాంబట్టి దేహమునకుం గావలసిన ఉష్ణమును అధికమగుచున్నది. ఉష్ణ మధికమైనతర్వాత ఆకలినొప్పి కలుగుచున్నది. ఆ యాకలికి జలసంబంధపడిన యాహారమును యిచ్చుటచే ఆ యాహారపుశక్తిచే దేహముపుబ్బి పెరుగుటను నిచ్చుచున్నది. వాతముయొక్క రంగు నలుపు. మనకు వాతకాలములో శ్లేష్మస్థానమైన తలలోను వాతమునకుతగిన నల్లనివెంట్రుకలునున్నది. అందుచేత మనము పుట్టిననాటినుండి 30 వయస్సువరకును, బాగుగా బలసి పెరుగుట వాడుక. ఇదియే వాతకాలముయొక్క మొదట పెరుగుకాలము.

2. "పిత్తకాలము—ఉష్ణము" ఇది జరుగుకాలమున మనము శ్వాసముచేయు గాలి వాతస్థానమువరకుపోయి అంటక తిరిగిపోవును.

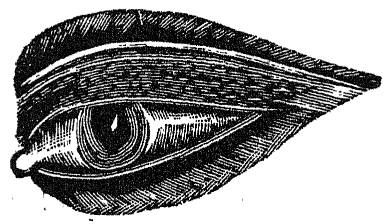
ఇందువలననే దేహము అధికముగా ఉబ్బుటలేదు. దినములగుటచేత శ్వాసముచేయుగాలి, నాభి క్రిందుండు పిత్తస్థానముతోనే తిరిగిపోవుచున్నది. అప్పుడు గాలియొక్క వేగము తగ్గియుండినయెడల తలను కొంచము వంగించి, చూపునువంగించి తగ్గించునట్లు చేయుచున్నది. నిప్పులోనిసెగ పైనపోవుస్వభావముకలది. ఉష్ణమధికమై పైచూచుటవలన, ఆ ఉష్ణమువలన క్రిందనుండు మలసంచిలో నిలిచిన మలములోని నీటిని చుండనించి మలమును దీక్షించును. దీనివలన మలజలములను తూకిపట్టుకొనును. ఈవిధముగా తూకిపట్టినమలమును అశుద్ధమైన సెగపైలేచి మెదుడులోను తాకి తలనుయికము, కిరుకిరు, బల్లిక, వీటిజోలిన నొప్పులుకలుగును. దీనితోవిడువక ఆ ఉష్ణము, భుజించు ఆహారములోని సత్తునుతీసివేసి దేహములో పోనట్లుగా తగ్గించి పగలించి తేజసును దినదినమునకును తగ్గించుకొనివచ్చును. పిమ్మట అనేక అడుకులుగా అమర్పబడియుండు కండ్లలోని నీళ్లను చుండబెట్టి తగ్గించుచున్నది. అప్పుడు కంటిపార్వ కమ్మబడి, తెల్లక్షరములు వచ్చినదనిచెప్పుట వాడుక. పిత్తపురంగు ఎరుపు. పిత్తముండుచోటు మధ్యచోటు గనుక, దానికి క్రిందుండు వాతమునకుతగిన నల్లనిరోమములును, దానికిదగ్గిర తడిరోమములును, దానిపైస్థానమైన శ్లేష్మమునకు తెల్లనిరోమమును కలసి ౩౦ వయస్సుమొదలు ౬౩ వయస్సువరకు కానబడును. ఇదియే రెండవపిత్తకాలమైన తగ్గుకాలము.

౩. శ్లేష్మకాలము—జలము" ఈ కాలములలో అగ్ని అధికముగామీరి పైచూచుటవలన మనము శ్వాసముచేయుగాలి పిత్తస్థానమైన నాభివరకుకూడ సరిగాపోవుటకుకాక చూచినతోడనే తిరిగిపోవుటవలన, గాలివేగము మిగుల తగ్గియుండుటవలన తలముందుగా వంగునట్లుచేసి క్రిందచూచుచూపు నిచ్చుచున్నది. దినితో నిప్పు ఉడుకు పైనచూచుటవలన తలలోనున్న మెదుడును కరిగించి పొంగునట్లు చేయుచున్నది. జలముయొక్క స్వభావము క్రిందచూచు గుణముగలదగుటచే పొంగిననీరు క్రిందచూచి క్రిందయుండు నిప్పులోపడి కొంచము చల్లచేసును. అప్పుడు కన్నుకొంచము తెలుసును. అదియే

తెల్ల అక్షరములు మారుకాలమని పేరు. పిమ్మట దినము పోనుపోను నిప్పును అధికముగా తగ్గించునప్పుడు దానిలోఁగలిగెడు పొగపైజూచి కంటిమందము, దగ్గు మొదలగువ్యాధులు కలిగించి ఈ విధముగానే నాటినాటికి ఆ ఉష్ణమును ఆర్పునీళ్లు కమలమునకు క్రిందిభాగమున పోయి అజీర్ణమగును. అధికనీళ్లు పోవుట, దేహము తగ్గుట వీటివంటి తప్పులు కలిగించుకొనివచ్చును. అదియుగాక శ్లేష్మముయొక్క రుచి తీపు. అది చక్కరవంటిదగుటవలన తన స్వభావము ప్రకారము దేహమునుతగ్గించి అధిక నీరుపోవునటువంటి ఉష్ణగుణములును జేసును. మరియు శ్లేష్మరంగు తెలుపగుటచే ఆకాలములో రోమము తెల్లనై, దేహము తెల్లనై తగ్గించునట్లు చేసును. ఈవిధముగా ౬౩ ఏండ్లు మొదలుకొని 100 ఏండ్లవరకు కానఁబడును.

నేత్రము - EYE.

"సర్వేంద్రియానాం నయనం ప్రధానం" అనునట్లు సర్వేంద్రియములలో కన్ను మిక్కిలి ప్రధానమైనందున అది బహుజాగ్రతగా కాపాడబడుచున్నది. ఇది మృదువైనవస్తువగుటవలన మనము అజాగ్రతనుండినట్లయిన వీటికి అపాయముజరుగును. దీనికి ఏదైనను చెడుపు కలిగినయెడల నేత్రములుపాడగును. మరల చక్కగా చూపుకలుగుట కష్టము.



"కన్నుకంటె మేలైనవస్తువులేదు" అందుచేత దానిని కాపాడుటకు దేవుడు ఏర్పాటుచేసియుండు విధమున మనము కొంచము గమనించెదము.

కనుబొమ - EYEBOWS.

కనుబొమ అనునది కన్నుకుమీద విల్లువంపులాగున వెంట్రుకలు నిండియుండు భాగము. అది ముఖమునకు అందమిచ్చునదిగాక నెత్తిలో యేర్పడుచెమట కన్నులోఁబడక కాపాడుచున్నది. కనుబొమ పొడుగుగనుండుటచే తగులు దబ్బనుకాచి ప్రకాశమును పోగొట్టు ఒకతెరవలె యున్నది.

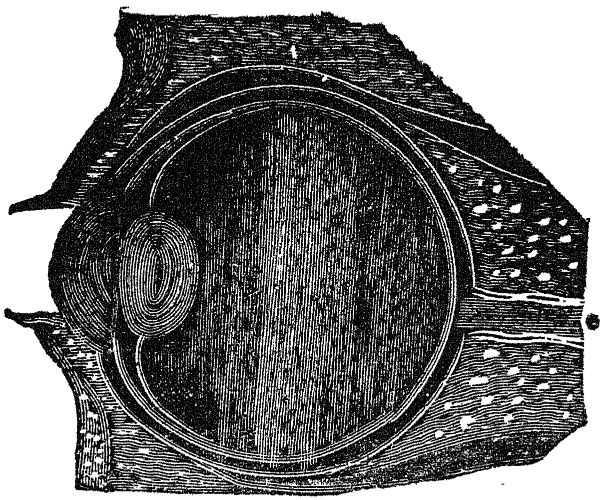
కనుఱెప్పలు - EYELIDS.

కన్నుకు పైన క్రింద అమర్చబడియుండు మూతకు కనుఱెప్పలనిపేరు. దీనిలో పైఱెప్ప పెద్దది. క్రిందిఱెప్ప చిన్నది. పైఱెప్ప కదులు సామర్థ్యముకలది. క్రిందిఱెప్ప నిలిచియుండునది. కంటిలో ఏదైన దుమ్ముపడునప్పుడు, నిద్రపోవునప్పుడును కనుఱెప్పలు కంటిగ్రుడ్డును మూసుకొని రక్షించుచున్నది. కనుఱెప్ప ప్రక్కనుండు రోమములకు కనుఱెప్పవెంట్రుకలు (Eyelashes) అని పేరు. ఈ కనుఱెప్పవెంట్రుకలు మిక్కిలి సూక్ష్మమైన వస్తువులు కంటిలోఁబడక తప్పించుటకాక కంటికి నీడను, అందమును నిచ్చుచున్నది.

నేత్రగోళము - EYE BALL.

కన్ను క్షేమముగా అమర్చియుండుటకు 7 ఎముకలుచేరి ఏర్పడియుండు ఎముకలగూడుకు కంటిగూడు (Orbit) అని పేరు. ఈ కంటిగూడులోపల నేత్రగోళ మమర్చబడియున్నది. నేత్రగోళము గుండ్రముగాను నెంచుమించుగా నొక అంగులము నిడుపైనది. దీనికి యే చెడుపుజరుగక కంటిగూడు లోపలిచుట్టును, అధిక మృదువైన క్రొవ్వు పదార్థము దిండువలె పొందియున్నది. ఇందువలన నేత్రగోళము క్రిందను, మీదను, ప్రక్కనను సులభముగా తిరుగుటనుగాక అదురుటవలన అపాయముకలుగక కాపాడుచున్నది. కంటిచుట్టును నీటికాల్వలు (Rachmal canals) గలదు. కన్ను ఎండిపోక ఆ నీరు కాపాడుచున్నది. ఏడ్చునపుడును, అధిక ఆనందమగునపుడును కంటిలో నీళ్లువచ్చుట ఈ నీటికాల్వలమార్గముననే. నేత్రగోళము కంటి

గూడులో స్థిరముగా అమర్చబడి ఆడక ఉండినట్లయిన దానిచుట్టు ఉండు అన్నిటిని బాగుగాఁ జూడఁజాలదు, అందుచేత నేత్రగోళము



నలుప్రక్కలను సులభముగా తిరుగుటకు ఆరుకండరములచేత అమర్చబడియున్నది. వాటిలో 4 వంకరలేనిది (Stright), 2 వంకరైనది (Oblique). వాటిసహాయముచేత నేత్రగోళము నలుప్రక్కలను సులభముగా తిరుగుచున్నది. నేత్రగోళమునకు మూడు తెరలు గలవు.

1. పైపొర (Sclerotic coat) దీనిలో ఐదులో నాలుగుభాగము తెల్లగాను కఠినముగానుండు నారవంటివస్తువలన కలుగఁజేసి కంటికి తెల్లనిరంగిచ్చుటను గాక కంటిలోపలివస్తువులను కాపాడుచున్నది. దీనికి తెల్లనిగోళమనిపేరు. మిగిలిన నొకభాగము కొయ్యవంటి కఠినవస్తువై ప్రకాశమునిచ్చునదిగానునున్నది. దీనికి కార్నియా (Cornea) అనిపేరు.

2. మధ్యపొర (Middle coat) నల్లగాను, మృదువుగానునుండును. ఇది పైపొరకు వెనుకకంటికి కావలసిన రక్తమును కొనిపోవును. రక్తనరములవలన (Blood Vessels) నిండియుండును. దాని ముందుప్రక్కయొక్క మధ్యన ఐరిస్ (Iris) అని చెప్పబడును.

గుండ్రాకారమైన పొరగలదు. వీటిలో రంగుల నెలవర (Colour celles) అమర్చబడియుండుటవలన కొందరికి కండ్లు నీలరంగుగాను కనబడును. దీని మధ్యనుండుపొరకు కనుపాప (Pupil) అని పేరు. కనుపాప కంటికిపోవుప్రకాశమును సరిచేయుచున్నది. ప్రకాశమునకు వచ్చునప్పుడు ఇది చిన్నదగును. చీకటిలోఁ బోవునపుడు పెరుగును.

3. లోపలిపొర (Retina) రైనది కరుగోళమునకువెనుక దానిని మోయుటకొఱకు సన్ననితలచలె అల్లుకొనియుండును.

స్ఫటికబింబము - CRYSTALLINE LENS.

కరుగోళమునకు చేరినట్లుగా అద్దమువంటి పళపళనుండు వస్తు వొకటియున్నది. దానికి స్ఫటికబింబము (Crystalline lens) అని పేరు. కంటిభాగములలో ఇదియే సుందరమైనభాగము. బిడ్డలకు ఇది గుండ్రాకారముగాను మృదువుగాను వయస్సు పెరుగను పెరుగను కఠినముగాను, కోడిగ్రుడ్డురూపమగును. కనుబొమలోఁ బోవు కాంతి దీని వెనుకప్రక్కనుండు స్ఫటికబింబములలోపోయి లోపల పొరలో తగిలి మనకన్నుముందు కనబడురూపములు తలక్రిందుగా దాని పై పటమువలె కానబడును. తక్షణమే అచ్చటయున్న నయననాడుల సహాయముచేత ఆ రూపములను మెదుడునకు తెలియపరచి మనకు పార్వను నిచ్చును.

దృష్టితగ్గుటకు కారణములు:—ఒక వస్తువును చాలసేపు దృష్టించిచూచుటవలనను, సూర్యుడు, మెరుపులు వీటి అధికప్రకాశము కంటిలోఁబడుటచేతను, కావలసిన ప్రకాశములేనిచోటున వసించుటచేతను, మిక్కిలి చిన్న అక్షరములయొక్క పుస్తకములను చాలసేపు చదువుటవలనను, పడుకొని చదువుటవలనను, చిమినిలేని కిరసనాయిల్‌దీపములో చదువుటచేతను, చాలసేపు నిద్రలేక సదా మేలుకొనునట్లగుటచేతను, తియేటర్ మొదలయిన చలనప్రకాశముగల (Cinema) వేడుకలకుపోయి చూచుటవలనను, మరియు అనేకవిధ కారణములచే కన్నులకు దృష్టితగ్గుచున్నది.

ఈ విషయము గురించి ఆయుర్వేద భాస్కర పండితులైన ఆరుముగం పిళ్లె (25-12-20) మదరాసు తిరువల్లిక్కేణి హిందు హైస్కూలు సింగరాచారిహాలులో మిస్టర్ బి. ఏ. సుబ్రమణ్య అయ్యరు వారి అగ్రాసనాధిపత్యముక్రింద జరిగిన ఉపన్యాసము ఏమనగా:—

పండితులారా! నేను ఉపన్యాసముచేయవలసినది "మనుష్యులకు కలుగు పలువిధమైననొప్పులకు కంటిలో నేర్పడకలిగిన షార్టసైటు (Shortsight) అనియు, మైయోపియా అనియు చెప్పబడు దృష్టిహీనముగుటించి"; ఇప్పుడు పాఠశాలలలో చదువు బాలురు అనేకులకు దృష్టి తక్కువైయున్నది. ఈవిధముగ దృష్టిహీనము కలిగియుండు బాలురు ప్రతిసంవత్సరము అధికమైవచ్చినయెడల అందరును ఈ నొప్పికి లోబడుదురని భయపడవలసియున్నది.

నొప్పికలుగుటకు కారణము.

కనుపాపను గురించివచ్చు ఏడువిధములలో అకాలతెల్లక్షురమనియు, బాలసాలేశ్వరమనియు చెప్పబడు ఒకవిధనొప్పియగును. ఈ నొప్పి నేత్రములో ప్రకాశమగును. ఆలోచనపిత్తమధికమగుటచేతను, తలిదండ్రులయొక్క చెడ్డచేష్టలవల్లను, ఆహారపదార్థములలో చేరు చెడ్డనీళ్లచేతను, చలనమైనకాంతి, సంధ్యాకాలకాంతి, అధికప్రకాశమగుకాంతి వీటిని చదువుటవలనను, దృష్టించి వస్తువులనుజూచుటవలనను ఏర్పడగలదు. చెడ్డనీరు మెదుడునుండి నేత్రములోదిగి దూరదృష్టిని చెడుపుచున్నది. మనకండ్లలో రెటినాఅనియు, లెన్‌సు అనియు రెండువిధములుగలవు. రెటినా అనునది మెదడునరములను ఒకటిగాఁజేర్చి వస్తువులను ప్రతిఫలింపఁజేయు భాగమగును. లెన్‌సు అనునది పై అద్దము. ఈ రెటినా అను భాగమునకును లెన్‌సుకును మధ్య మనము పైచెప్పిన చెడ్డనీరు నిలుచుచున్నది. ఈవిధముగా నీరు నిలుచుటవలన రెటినాలోనుండు పోవలసిన ప్రకాశమువలన దృష్టి తగ్గుచున్నది. దూరవస్తువులు తెలియుటలేదు. సమీపమునయున్న చిన్నవస్తువులైనను చీమలైనను తెలియుటలేదు.

చికిత్స.

ఇటువంటి దృష్టితగ్గుటను చికిత్సచేయుటకు దానిప్రక్కననిలుచు చెడ్డనీరునుతీసి శుద్ధముచేయక పైదేశస్థులు చెడ్డనీటిని యేదో అన్యవస్తువని అలక్ష్యముచేసి దృష్టి తెలియునట్లు తగిన అద్దములను వెదకి యెత్తి పంపించుచున్నారు. ఇది తత్కాలశాంతియగును. ఈ చెడ్డనీరు దినదినములు అధికముకాగా అద్దమునుమార్చునట్లగుచున్నది. కడపట కొన్ని కేసులలో కన్నులే తెలియకపోవుచున్నది. ఇదియే పైదేశస్థులకు మంచి చికిత్సయగును. ఆయుర్వేదశాస్త్రమును అనుసరించు మనము దీనిని కడవరకు ఖండించవలెను. మనముమాత్రము దీనిని ఖండించుటయేకాక లూయిన్‌కూని మురను అనుసరించువారును దీనిని ఖండించుచున్నారు. మేము ఔషధములచేత చెడ్డనీరునెత్తి శుద్ధిచేసి సౌఖ్యపరచెదము. ఈవిధముగా మేము అనేకవ్యాధిగ్రస్తులను గుణపరచియున్నాము. ఇంకను గుణముచేయుచువచ్చుచున్నాము.

కంటియొక్క నొప్పివిధములు.

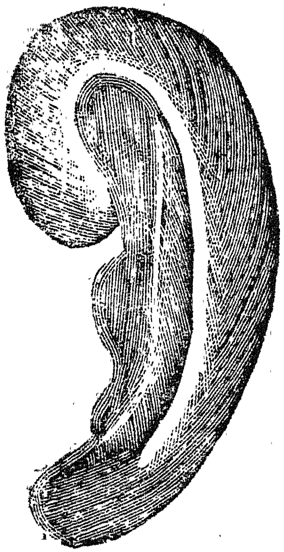
కంటిగురించివచ్చు పైచెప్పిన బాలసాలేస్వరము అను నొప్పిగాక వేరొకవిధసాలేస్వరము స్వభావముగావచ్చుటగలదు. ఇది మనుష్యులకు సుమారు 37 వయస్సుకుమీదవచ్చి 45 వయస్సులలో సుమారవును. ఇదిగాక అనేకవ్యాధులచేత సాలేస్వరమువచ్చుటయు గలదు. అవి ఆంధ్రగ్రంథకర్తలవలన ఆరుచోటులలోని 94 వ్యాధులనియు, లేక దక్షిణస్థులు చెప్పునట్లు నాలుగుచోటులలోని వ్యాధులు. ఆంధ్రులు చెప్పునదేమనగా, కంటిగ్రుడ్డులో 24 వ్యాధులును, తెల్లగ్రుడ్డువొడ్డున 9 వ్యాధులును, తెల్లగ్రుడ్డు మొత్తములో 13 వ్యాధులును, కనుపాపవొడ్డున 5 వ్యాధులును, కనుపాప మొత్తమున 16 వ్యాధులును, లింగములో 27 వ్యాధులు అగుననుదురు. తక్షణస్థులగు సిద్ధులు గ్రుడ్డులో బిల్లము, దడిపు, కయమై, నీరుపారుట, జర్పము అను ఐదుభాగములచేత 16 విధనొప్పులుగలుగుననియు కడకంటిలో కన్నుమూసుకొనుట, కంటిపూవు, సాందిరము, పడాత్తి, నీరు

చేరుట, కంటివాతము, రణగడ్డ, విత్రిది, గ్రుడ్డుగుసు, గుమిళ్ సక్షత్రవాయువు, కంటినొప్పి అను 15 విధ రోగములుగలుగుననియు; కంటిగ్రుడ్డులో కాసము, పడలము, కముదము, కనుపాప మూసుకొనుట, నెరిసలు, పుత్తు, కుముళము, వరి అను 6-విధ భాగములచేత 20-విధమైన రోగములు కలుగగలదనియు; కంటిగ్రుడ్డులో కాసము, పడలము, కముదము, కనుపాపమూసుకొనుట, నెరిసలు, వరి, కుందము, తిమిరము, శుక్రుడు, పుష్పము అను పదివిధభాగములచేత 45-విధ నొప్పులు గలుగుననియుం జెప్పుదురు. ఈ వ్యాధుల నన్నిటిలో కత్తితో కాని వేరువిధమైన ఆయుధముచేతనైనను రాక్షసతనముగా చికిత్స చేయుటకు ప్రయత్నముచేయుట మిక్కిలితప్పు. మిక్కిలి అపాయకరమైనదగును. వ్యాధియొక్క మూలకారణమును బాగుగానెరిగి పోగొట్టక వ్యాధియొక్క చెడుపు వైద్యులకండ్లకు కనబడుచోట్లమాత్రము చికిత్సచేయుటకు ప్రయత్నముచేయుట మిక్కిలి అపాయకరమైనది. ఈవిధమైన చెడ్డవ్యాధులను బోగొట్టుటకు మనసిద్ధులు అనేక తైలములను, ద్రావకములను, పొడి వగైరాలను యేర్పాటుచేసియున్నారు. వాటిని మనము అభిమానించి ఉపయోగించినయెడల సూర్యునిజూచిన మంచుగడ్డలవలె ఎటువంటిరోగమును పారిపోవును.

ఇటుల ఉపన్యాసులుచెప్పి ముగించిన తర్వాత అగ్రాసనాధిపతి బాలురనుంజూచి క్రిందివచ్చునట్లు చెప్పెను.

పంచేంద్రియములలో మిక్కిలి మేలైనది కన్ను. కండ్లను జాగ్రతగాం గాపాడుకొనుటకును, తియేటర్ మొదలైన చలనప్రకాశముందు చోటికి అప్పుడప్పుడుపోక ఉండుటకును చదువుటకు సౌఖ్యమైన ప్రకాశమిచ్చు దీపములచేతను, దీపపు వెలుతురు ముఖమునపడక చదువు పుస్తకములలోపడునట్లు నిదానముగా చదువునట్లును చెప్పి ఇంకను కంటికి చెడుప్పైదైనవచ్చినయెడల తగిన ఆయుర్వేదవైద్యులను కొని ఔషధములమూలముగా చికిత్సచేసుకొనవలయును. కాని, కత్తి మొదలైన ఆయుధములచే చికిత్సచేయుట కొప్పుకొనక నుండునట్లు చెప్పినారు.

చెవ్వు - EAR.



చెవ్వు అనునది ప్రక్కకు ఒకటిగా దవుడ కొనలోనుండువస్తువు. ఇది శబ్దము వినుటకు ఉపయోగముగానున్నది. కంటి లోఁజూచి తెలిసికొనని అనేకవిషయములు చెవులచేఁ దెలుసుకొనవచ్చును. చెవుల మూలముగా తల్లిదండ్రుల ప్రియవార్తలు శబ్దము, సంగీతము, ఉపాధ్యాయుని మంచి బోధనలు, మిత్రులయొక్క ఇంపైనమాటలు, మృగశబ్దములు, పక్షుల ఇంపైన శబ్దములు మొదలైన పలువిధమైనశబ్దములను వినుచున్నాము. చెవ్వులో మూడు భాగములుగలవు. 1. బైటిచెవ్వు (External Ear), 2. మధ్యచెవ్వు(Middle Ear), 3. లోపలిచెవ్వు (Internal Ear) అను మూడువిధములు. శబ్దమునకు ముఖ్యమైనభాగము లోచెవ్వు. మిగత రెండును దానికి సహాయపడు ఉపభాగములే యగును.

బైటిచెవ్వు - EXTERNAL EAR.

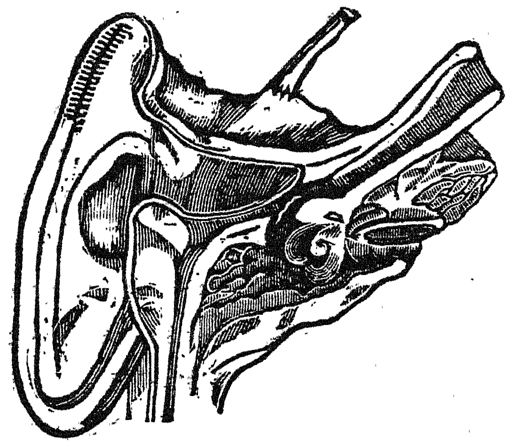
బైటిచెవ్వు ముఖముతోచేరిన భాగముగను, తలకు సమీపమున కొన్నిరోమములుగలదై వంకరగా నరములచే వంచబడి ఆనరములు కనబడకుండ చర్మముచే మూయఁబడియున్నది. దానికి చెవ్వుమడలు (Pinna) అని పేరు. చెవ్వు మడలక్రింద వ్రేలాడుచుండు మృదువైన చర్మమునకు కొనచెవ్వు (Lobules) అని పేరు. దాని సమీపమున ఒక అంగుళ నిడుపైనద్వారముకలదు. ఆ ద్వారమునకు చెవ్వుద్వారము (Audisary Canal) అని పేరు. చెవ్వుమడలు శబ్దమునుచేర్చి ఆ శబ్దమును చెవ్వుద్వారమూలముగఁ బోవుచున్నది. ఈ ద్వారము చక్కగాలేక కొంతవంగియుండును. ఈ ద్వారములోని గోఘములును, చెవ్వుగులిమియు (Ear Wax), దుమ్ము, పురుగు, బూచి

మొదలయిన చిన్నవస్తువులు చెవ్వులోపల పోకుండ అడ్డగించుచు వచ్చుచున్నది.

మధ్యచెవ్వు - MIDDLE EAR.

ఇది కొంచము వంగియుండు చిన్నగుంటగనున్నది. శ్రవణనరములకును మధ్యచెవ్వుకును మధ్య దోవలేకుండ ఒక సన్ననిజవ్వు మూసుకొనియున్నది. దానికి చెవ్వుమేళము (Ear drum) అని పేరు. మహావిచిత్రమైన మూడెముకలు ఒకే అల్లికలాగున మధ్యచెవ్వులో అమర్చబడియున్నది. ఆ అల్లికలో ఒకవరుస లోభాగమును, మఱియొకవరుస బైటిచెవ్వుభాగముగను బొందలో బిగించబడియున్నది. ముక్కు, నోరు, చెవ్వు వీటిమార్గమున గాలిపోవుటగలదు.

లోపలిచెవ్వు - INTERNAL EAR.



లోపలిచెవ్వులో మూడుద్వారములు గలదు. ఒకటికి కుహరిక (Vestible) అనియు, రెండవదానికి కర్ణావృతి (Cochlea) అనియు, మూఁడవదానికి అర్థచంద్ర కాలువలు (Semi circular Canals)అని పేరు. వీటిలో రెండు రంధ్రములు నిడుపుగాను, మరియొకటి వెడల్పుగాను నుండును. ఈ ద్వారము తేటనీళ్ళచే నిండియుండును. ఈనీరు లోపలవచ్చు శబ్దమును అదుర్చుట అంతయు ఒకటిగాఁజేర్చి పెద్దశబ్దమగుచున్నది. మెదుడు నుండి పుట్టి లోపలిచెవ్వులో అమర్చబడియుండు శ్రవణనరములు (Aditary Nerves) ఈ ద్వారములోయుండు నీరులో తేలుకొని యుండును. శబ్దమైనది చెవ్వులోపలపోయి చెవ్వులోని జవ్వులోఁ బడి అదికదలును. ఆ అదురైనది ఎముకవరుస ద్వారముగాఁబోయి లో

చెవ్వియొక్క గుంటలోని జలముపై తేలుకొనియుండు విను నరముల
పైఁబడి ఆ నరములమార్గముగా మెదుడుకుపోఁగా, మనస్సు విషయ
మునుఁ దెలుసుకొనుచున్నది. చెవ్వునొప్పి (Ear ache), చెవుడు
(Deafness), చెవ్వులో చీమువచ్చుట (Discharges) మొదలైన
వ్యాధులకు తగిన ఆయుర్వేదవైద్యులచే చికిత్స చేసుకొనుట మంచిది.
చెవ్వులోనిజవ్వుమిగులసన్నదైనందున గులిమిసూదిచేతనైనను, పుల్లచేత
నైనను పొడుచుకొనుటవలన చెవ్వులోని వస్తువులకు చెడుపుకలుగును.

ముక్కు - NOSE.

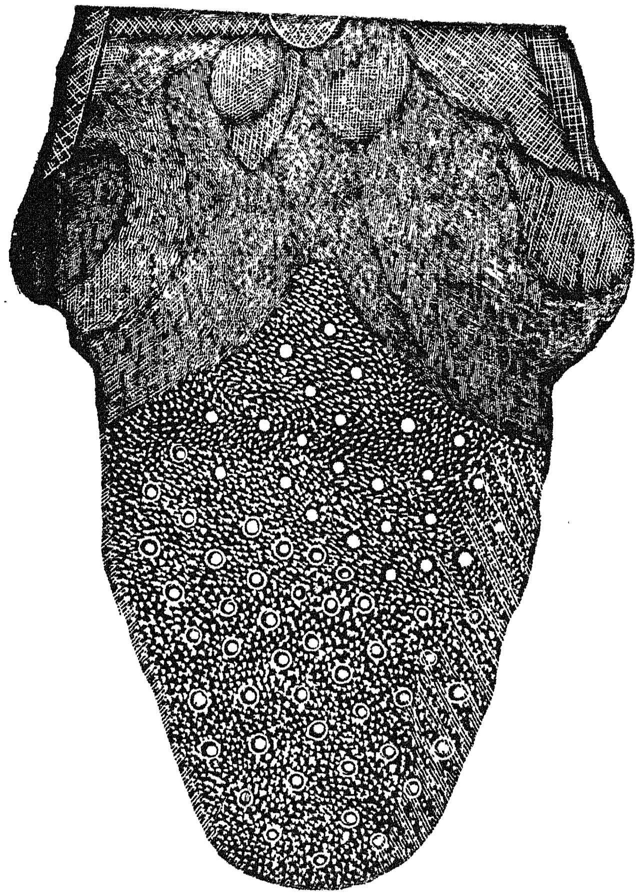
ముక్కు పుర్వముమధ్య ఆరంభించి నోటికిమీదుగ ముగియు
చున్నది. రెండుకండ్లకును మధ్యనుండుభాగము కఠినముగాను, దాని
క్రిందనుండుభాగము మృదువుగానునున్నది. ముక్కులో రెండుద్వార
ములుగలదు. ముక్కుమధ్య ఒకదూలము (Septum) నిలిచి ముక్కు
ద్వారమును రెండుగాఁ జేయుచున్నది. ముక్కు పైభాగము ఎముక
చేతను, క్రిందిభాగము చిగురెముకలును కలిగియున్నది. చిగురెము
కను మడిచినయెడల కొంచముసోలి వంగిపోయినను మునుపుండిన
ప్రకారము వచ్చుశక్తికలదు. ముక్కురంధ్రము మొదట రెండుగ
ఆరంభించి నేరుగాపోయి పైనోటిలో ఒకటిగాముగించి గొంతుతో
సంబంధించుచున్నది. ముక్కులోపలయుండు రోమములు (Vibrisoe)
దుమ్ము మొదలయినవి లోపలపోక అడ్డగించుటకు అమర్చబడి
యున్నది. నాసిద్వారములో ఆగ్రాణనరములు మిక్కిలి చిన్నపోగుల
వలె వ్యాపించియున్నది. ఆ ఆగ్రాణనరములకుఁ జెడుపుకలుగకుండ
దానిలో సళియూరు జవ్వచే మూయఁబడుచున్నది. ధానిలో సళి
యును, నీరును సదావచ్చుచుండును. ఒకవస్తువును వాసనజూచు
నప్పుడు ఆ వాసనయైనది ఆగ్రాణేంద్రియనరములమూలమున మెదు
డునకుఁ దీసుకొనిపోవును. మెదుడు దానిని మనస్సునకుఁ దెలియ
పరచును. ముక్కుపొడివేయుటచే ముక్కులోని ఆగ్రాణేంద్రియనరము
లకు సువాసనమందమై అచ్చట మురికిచేరి అప్పుడప్పుడు ముక్కునిగి సళి
యూరుజవ్వను లావుగఁ జేసును. ముక్కుద్వారములో వస్తువులు చిక్కు

కొనిన, ప్రక్కముక్కుద్వారమును మూసుకొని ముక్కుచీదితే చిక్కు
కొనినవస్తువు పడిపోవును.

నోరు - MOUTH.

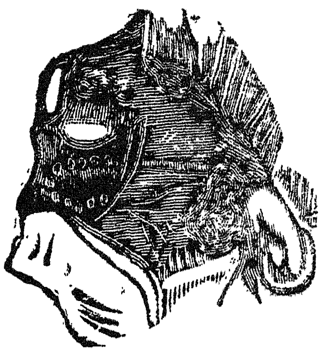
నోరైనది ఆహారమును లోపలికిచేర్చు భాగము. ఇది ముక్కు
నకును, గడ్డమునకు మధ్య పెట్టెలాగున అమర్చబడియున్నది. దీనికి
నోటితలుపువలె పైపెదుము క్రింది పెదుము అమర్చబడియున్నది. నోటి
లోభాగమొత్తమును మిక్కిలి సన్నసితోలుచే మూయఁబడియున్నది.
ఈతోలునకు ఆమత్వచ (Mucoismembrance) అని పేరు.

నాలుక - TONGUE.



నాలుక రుచి తెలియుటకొరకు ముఖ్య అవయవము. లోభాగ
ములో వెడల్పయి మొనలోఁ జేరి అర్ధచంద్రభాగముగా అమర్చబడి
యున్నది. నాలుకలో లెక్కలేక అనేకనరములు ఒకటితోనొకటి
అల్లుకొని నీరువూరు జవ్వచే మూయఁబడిన మాటలాడుగుంపులభాగ
ముగును. అడుగునాలుక క్రిందినోరు గొంతుతో అంటుకొనియున్నది.
నాలుకను నోటినుంచి బయిటతెచ్చుటకును, లోపలికి తీయుటకును
పలువిధములుగా దిరుగుటకును అగును. నాలుకపై కనఁబడు చిన్న
వాడియైన మొనలకు బొటిమ (Papilla of Tongue) అనఁబడును.
బొటిమలలో రుచినరముల కళలు గుంపులుగానుండుటచే వాటిసహాయ
ముచే మెదుడెరిగి మనముభుజించు పదార్థముల రుచులను తెలియ
బరచుచున్నది. నాలుకైనది రుచులను దెలుసుకొనుటకును, మా
ట్లాడుటకును ప్రయోజనపడుచున్నది. పండ్లు, పెదుము, అన్నము,
క్రిందినోరు, ముక్కు మొదలగు అవయవములసహాయముచే నాలుక
మాటలాడు అవయవముగా నేర్పడియున్నది. నాలుకలోని నరములు
లోపల తీసుకొనుటవలన నత్తిమాట్లాడుట, మూగ, పార్శ్వవాయువు
మొదలయినవి గలుగుచున్నది.

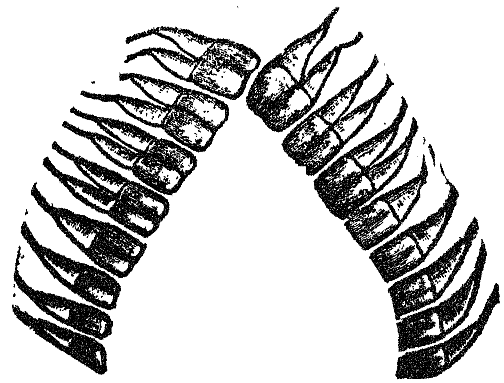
ఉమ్మినీరు - SALINA.



నాలుక క్రింది ప్రక్కలోను, దవుడ
లోను ప్రక్కకు మూడువంతున అనేక
ఉమినీరుకోలములు(Salivary glands)
ఉన్నది. వాటిలో ఉత్పత్తియగు నీటికి
ఉమ్మినీరని పేరు. మనుష్యునకు సాధా
రణముగా దిన మొకటికి సుమారుగా
రెండుపౌను ఊటవచ్చుచుండును. దే
హ అసౌఖ్యముగా నుండునప్పుడు ఉమ్మి
నీరు ఊటతగ్గును. ముసలివారికంటె పసివాండ్రకు ఉమ్మినీరు అధిక
ముగా ఊటవచ్చును. ఉమ్మినీరైనది మనము భుజించు అహారమును
జీర్ణించుటకు ఉపయోగపడుచున్నది.

పండ్లు - TEETH.

ఒక్కొక్కరికిని పైనోటిలో 16 పండ్లును, క్రిందినోటిలో 16
పండ్లునై 32 పండ్లున్నది. ఒక్కొక్కపండ్లును మూడుభాగములుగా
భాగించవచ్చును. 1 శిఖరము (Crown), 2 గొంతు (Neck), 3 వేరు
(Root). ఈరుమట్టమునకు బయట అమర్చబడియుండు భాగమునకు
పండ్లశిఖరమనియు, దానిక్రిందయుండు భాగమునకు గొంతనియు, ఈరు
క్రిందనుండుపండ్లరంధ్రము లోభాగమునకువేరనియు పేరు. పండ్లమీదుగ
చుట్టుకొని తెల్లగాను గట్టిగాను యుండుపదార్థమునకు దంతము
(Enamal) అనియు, దానిలోని పదార్థమునకు డెన్టైను (Dentine)
అనియు, వీటి రెండింటికి మధ్యన ఒకపల్లముగలదు. దీనికిపంటిగుజరు
(Tooth pulp) అని పేరు. ఈ పంటిలో రక్తనారలును, నరములును
అణగిన జవ్వలున్నవి. అవియంతయు బైటప్రక్కనుండు ఈరులోవచ్చి
కలసిపోవుచున్నవి.



32 - పండ్లను 4 భాగములుగా భాగించవచ్చును.

8 కొరుకు పండ్లు (Biters teeth).
2 పిచ్చు పండ్లు (Dog teeth).
3 నములు పండ్లు (Chewers teeth).
4 విసురు పండ్లు (Grinders teeth).

(1) కొరుకు పండ్లు:—ఇవి నోటి ముందుభాగములో అమర్చబడియున్నది. నాలుగుపండ్లు పైదవుడలోను, 4 పండ్లు క్రిందిదవుడలోనునున్నది. ఇవి తట్టగాను, కొన వాడిగానునున్నది. ఏదైన కొరకవలసినయెడల ముందటిపండ్లలో కొరికెదము. అందుచేత ముందటి పండ్లకు కొరుకుపండ్లని పేరు.

(2) పిచ్చు పండ్లు:—పైచెప్పిన పండ్లకుప్రక్కన రెండుప్రక్కలను మొనవాడియైన ఒకపల్లు కలదు. పిచ్చుటకు ఆపల్లు ఉపయోగపడుటచే దానికి పిచ్చుపండ్లని పేరు.

(3) నములు పండ్లు:—కడపటి పండ్లకు ముందు ప్రక్కలలోనుండు పండ్లకు నములుపండ్లని పేరు. అవి పైభాగములో వెడల్పయి కొన్ని మిట్టయై యుండుటచే మనము భుజించు ఆహారము చక్కగా నములుటకు అనుకూలముగా నున్నది.

(4) విసురు పండ్లు:—అవి అన్నిటిని సులభముగా నమలి విసురుటకు వెడల్పుగా వ్యాపించియున్నది.

బాల్యపర్వమున మొదట మొదట మొలచుపండ్లకు పాలపండ్లు (Milk teeth) అని పేరు. అవి మొత్తము 20 బిడ్డలకు పాలపండ్లు మొలచు కాలక్రమమైనది:—

2-మధ్య ముందు పండ్లు	6-వ నెల	మొలచును.
2-ప్రక్క ముందు పండ్లు	9-వ	,,
2-కడపటి పండ్లు	12-వ	,,
2-కోరపండ్లు	18-వ	,,
2-కడపటి వెనుకపండ్లు	24-వ	,,

పైదవుడలోను, క్రిందిదవుడలోను పదిపండ్లవంతున మొలచును. సాధారణముగా బిడ్డలకు క్రిందిదవుడపండ్లు మొదటమొదట మొలచును. పిమ్మట పైదవుడపండ్లు మొలుచును. పైచెప్పిన పాలపండ్లు పడి, మఱల రెండవసారి మొలచెడుపండ్లకు స్థిరపండ్లు(Permanent teeth) అని పేరు. ఇవి సుమారు 6-వ వయస్సునందు తెలియుచున్నది.

పెద్ద మొదటిపండ్లు	5-వ	వయసుమొదలు	7-వ	వయస్సు
ముందు పండ్లు	7	,,	8	,,
ప్రక్క పండ్లు	8	,,	9	,,
మొదటి కడపటిపండ్లు	9	,,	10	,,
రెండవ కడపటిపండ్లు	10	,,	11	,,
కోర పండ్లు	11	,,	12	,,
2-వది విసురుపండ్లు	12	,,	13	,,
జ్ఞానపండ్లు	17	,,	21	,,

ఎముకలకంటె పండ్లు మిక్కిలిబలమైనది. మనము భుజించు ఆహారమును బాగుగ నములుటచే శరీరమునకు బలమును జీర్ణశక్తియు కలుగునని గొప్ప డాక్టరులు చెప్పియున్నారు.

పండ్లనుగురించి ఆవశ్యకముగా గవనించవలసిన కార్యములు.

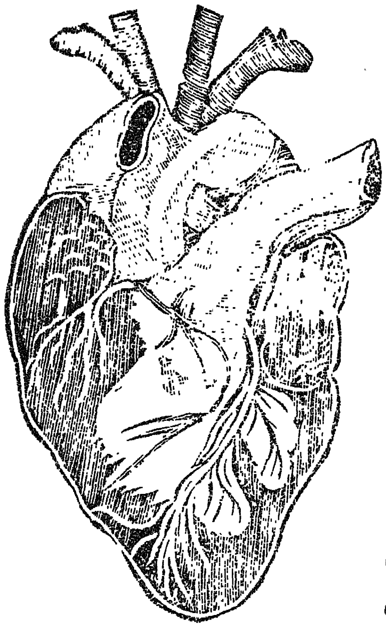
పండ్లమధ్య ఏదైన భుజించు పదార్థములు నిలిచియుండినయెడల అవి చెడి ఒకవిధ చెడ్డవాయువును కలుగజేసి చిన్న విషపురుగులు (Germs) ఉత్పత్తియగును. అందుచేత మనము ఆహారము భుజించిన తర్వాత పండ్లను శుద్ధముచేయవలయును. అది సాధ్యపడనియెడల ఉదయము, సాయంకాలమున దంతశుద్ధిచేసుకొని రావలెనని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. మనము ఉదయమున దంతశుద్ధిచేసికొనుటవలన పూర్ణమైన దంత ఆరోగ్యము కలుగదు. బూడిద, మట్టి వీటితో పండ్లను శుద్ధముచేసికొనుటకంటె మృదువైన సీమసున్నము (Chalk), ఉప్పు (Salt), కార్బాలిక్ టూత్ పవుడర్ (Carbalic tooth powder) వీటిలో ఏదైన ఒకటిని పంటికొయ్య (Tooth Brush)తో దంతశుద్ధిచేసికొనుట ఉత్తమము.

పండ్లను తోముటకు ముండ్లగలమ్రానుల పుల్లలను, పాలున్న పుల్లలును శ్లాఘ్యమైనది. మఱ్ఱి, వెలగచెట్టు, వేప, నేరేడి, చెరుకు జిల్లేడి, అత్తి, మామిడి, పొన్న, రేగి, వేల, ఈ మ్రానుల పుల్లలను బాగుగాపరిశోధించి 8 అంగుళనిడుపుగలదై పైభాగమున పట్టియుండు

నట్లుగా ఎత్తి బాగుగాఁగడిగి పండ్లను త్రోమవలయును. పండ్లు తోము నప్పుడు మాట్లాడకూడదు.

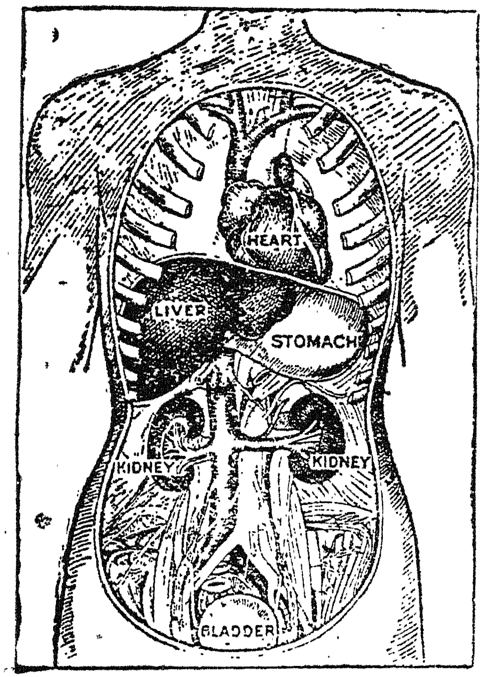
ఈ పుల్లలను ఉపయోగించుటవలన విశేషమైన మంచిదికలుగును. మఱ్ఱిపుల్లలవలన ప్రకాశమును, రేగివలన మృదువైనకంఠమును, అత్తివలన మంచివాక్యమును, చెరుకువలన మంచిభాగ్యమును, మామిడి పుల్లవలన ఆరోగ్యమును, వెలగ పుల్లలచే లక్ష్మీప్రకాశమును, వేప పుల్లలచే ధైర్యమును, జిల్లేడి పుల్లలచే రోగనాశము. వీటివలన పైచెప్పిన ఆరోగ్యములు ఏర్పడును. పండ్లు తోమబడునప్పుడు పండ్లదగ్గర నున్న మాంసమునకు చెడుపుకలుగకుండుటకొఱకు, నెత్తురు రాకను, మెల్లగ పుల్లతో రుద్ది పండ్లను శుద్ధము చేయవలయును.

హృదయము - HEART.



రక్తపుష్టికి కారణమైనహృదయమైనది క్రిందిప్రక్క వెడల్పయి మొనప్రక్క చంద్రాకారముగాచేరి కాయ రూపముగా రొమ్ముకగూటిలో రెండుశ్వాసకోశములమధ్యలో హృదయకోశము(Pericardiam) అను ఒక జవ్వ సంచిలో అమర్పబడియున్నది. హృదయమైనది వారి వారియొక్క చేతి పిడియంతయుండును. అందులో 4 అరలు గలదు. పై రెండు అరలకు కర్ణిక (Auricles) అనియు, క్రింది రెండు అరలకు జఠరిక (Ventricles) అనియు పేరు. ఈ అరలు రబ్బరువంటి కండరనరములచే కలిగియుండుటచే ఎప్పుడును చిన్నదగుచును, పెద్దదగుచు నుండును. ఎడమప్రక్కనుండు పై క్రింది అరలకు మధ్యను, కుడిప్రక్క పై క్రిందిఅరలకు మధ్యను వాల్వస్ (Valves) అను కవా

టములు కలదు. ఈ కవాటములు క్రిందిప్రక్కగ తెరచునుగాని ఎదురుప్రక్కగఁ దెరవదు. హృదయముయొక్క ఎడమ జఠరములోనుండి ఒక పెద్దకాలువ ఉత్పత్తియగును. దానికి పెద్దనాడియని పేరు. అది అనేకకళలుగా విరిగి శరీరమంతయు వ్యాపించుచున్నది. కుడిజఠరము లోనుండి వేరొకకాలువ ఉత్పత్తియై శ్వాసకోశములకుపోవును. దానికి పుప్ఫుసనాడియని పేరు. హృదయమైనది నాడీనరములమార్గమున దేహమంతయు ఆత్మశక్తి వ్యాపింపఁజేయును.



శరీరమైనది అన్ని అవయవములలో శ్లాఘ్యమైన రాజ కరువులైన మెదుడు, హృదయము, శ్వాసకోశములు, గుండకాయ మొదలైన వాటిలో శ్రేష్టమైనది హృదయమే. అదిఎట్లనగా, కంటి ప్రకాశమైనది నేత్రమధ్యలోనుండి ప్రకాసమిచ్చునట్లుగా హృదయమైనది దేహమధ్యనుండుకొనిఅన్నిఅవయవములకు ఆత్మశక్తికలుగఁజేసిఊపిరియిచ్చుచున్నది. హృదయమునుపరీక్షించుసాధనమును (Stethoscope) చెవులోఁ బెట్టి గమనించి వినినయెడల లబ్ (Lub) డబ్ (Dub) అను శబ్దము లాగున ఒకటివెనుక ఒకటిగా వినును. ఈ మాదిరిగా ఒక నిమిషమునకు సుమారు 72-తడవలు కొట్టుకొనును. పురుషులకంటె స్త్రీలకు వేగముగాఁ గొట్టుకొనును.

స్వయముగాఁ బనిచేసి తక్కువగానుండుటను పూర్తిచేసి చెడియుండుదానిని సమానముచేసికొని నడుచుకొనివచ్చు విచిత్రయంత్ర

మైన హృదయమున మొదటమొదట ఊపిరికలుగుచున్నది. అయితే అన్ని అవయవయములకంటెను కడపట హృదయమునుండియే ఊపిరి పోవుచున్నది. దీనికి దృష్టాంతరముగాఁ దలకోయబడిన మేక, కోడి, ఎద్దు, పక్షులు వీనినిఁ జూచినయెడల తెలుసుకొనవచ్చును. జీవాత్మకు బొక్కిషమైన హృదయమైనది ఎవరికి పెద్దదిగాను, అధిక ఉష్ణముగా నున్నదో వానికి అతివీరిపరాక్రమమును, ధైర్యమును, పురుషశక్తియు కలిగియుండును. ఇటువంటి శ్రేష్టముపొందిన హృదయమైనది మర్మ స్థానముతోను, మెదుడుతోను చేరి సంబంధించియుండుటచే ఆత్మ సౌఖ్యముకొరకు దీనిని కాపాడవలయును.

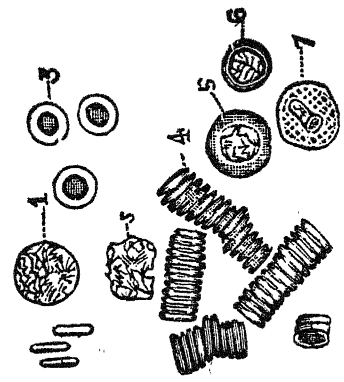
హృదయము బలముతగ్గుటకుఁ గారణములు.

దినములైన నొప్పులచేతను, అపరిమిత దుఃఖముచేతను, అమితానందముచేతను, అధిక సంసారసుఖములచేతను, విశేష మధుపానము సేవించుటచేతను హృదయమైనది వాడి, దానిలోని చిన్నద్వారములు మూసుకొనుటవలన ఆత్మశక్తి తగ్గి హృదయమునకు బలము తగ్గుట వాడుక. ఈవిధముగా హృదయము బలహీనమగుటచే సంసారసుఖములో ధాతు శీఘ్రమున బైటపడుట, చాలసేపైనయెడల కోసము, విమ్మల్ ఏర్పడుట, సంసారసుఖములో ఆశలేకుండుట, సంసారసుఖమైనవెనుక మైకముకలుగుట, హృదయము పడపడకొట్టుకొనుట మొదలైనవి అన్నియు బలహీనముచేత కలుగుటయేకాక పురుషశక్తి నాటినాటికి తగ్గును.

చికిత్స.

నొప్పికలుగు కారణము తెలిసి ఆ చెడ్డవాడుకలను పోగొట్టుటమంచిది. సంగీతము వినుటచేతను లేక వాటిని అభ్యాసముచేయుటచేతను, మనస్సు చెల్లించుటచేతను శాస్త్రోక్తముగా చేతిపాకము, చేయుపాకము తయారుచేయబడి అనేకసంవత్సరములుగా ప్రఖ్యాతిచెందిన మన “జీవామృత సంజీవిలేహ్యము” భుజించుటచేత హృదయములోని రోగములను తీర్చును. మఱియు ధాతువృద్ధిని ఇవ్వగల పదార్థములను అవుషధములను భుజించుటచే బలహీనమును పోగొట్టును.

రక్తము - BLOOD:



ఒక గుండుసూదితో మన శరీరమును పొడిచిన యెడల ఎఱ్ఱని ద్రవము బైటపడును. ఆ ద్రవమే రక్తమని పేరు. ఇది నీటికంటే గెట్టిగాను లావుగాను నుండును. వాటిలో మూడువస్తువులు గలదు. ఒకచుక్క రక్తమును అనుదర్శిని అను దూరదృష్టి అద్దము(Microscope) చేఁ జూచినయెడల అందులో ఎఱ్ఱగాను, తట్టగాను, ఎఱ్ఱని అణువు (Red corpuseles) విస్తారముగా నుండును. సుమారుగా 500 ఎఱ్ఱని అణువులకు మధ్య ఒక తెల్లని అణువు (Blood cells) ఉండును.

రక్తములో జలమువలె యుండు ద్రవభాగము రక్తనీరు (Liquer Sanguinis) మూఁడవ దగును.

1. ఎఱ్ఱని అణువులు రూపములో గుండ్రముగా నాణ్యములవలె తట్టగాను చుట్టును అమర్చియున్నది. ఒక చదుర అంగుళ స్థలములో 12 లక్షల అణువులను ఒకటిమీద నొకటిగా అడుకవచ్చును. ఎఱ్ఱని అణువులు రక్తమునకు ఎఱ్ఱనిరంగును శరీరమునకు బలమును యిచ్చును.

2. తెల్లని అణువులు ఎఱ్ఱని అణువులకంటె కొంచము పెద్దదిగాను, ఒకసమయమున గుండ్రాకారముగాను, ఇంకొకసమయమున వంకరగాను, మరియొకసమయమున చదురముగాను పలు రూపభేదములుగలదై పార్వకు తక్కువైన తెల్లనిరంగువలె తోచును. ఈ అణువులు మనదేహమునయున్న విషపురుగులను వెదకి వాటిని చంపి మనలను సుఖదేహములుగాఁ జేయుచున్నది.

3. జలపదార్థము దేహములో ఉష్ణమొకప్రక్క అధికముగాను, మరియొకప్రక్క తక్కువగాను, ఇంకొకప్రక్క లేకచేయకయు దేహము లన్నిభాగములను సమానముగా ఉష్ణము కలుగునట్లు చేయుచున్నది.

రక్తముల ఉపయోగములు.

(1) మనము భుజించు అన్నపాన వాయువులను తీసుకొనుటకును, వాటిని చేర్చుటకును, వాటిని శరీరములో మిగిలినభాగములకన్నిటికిని తీసుకొనిపోయిచేర్చను ఒక ఉపకారముగానున్నది.

(2) శరీరములో పలువిధ కండరములు తమతమ పోషింపుకు ఆధారమునకు కావలసినవస్తువులను తీసుకొనిపోవు ఊటగాను, విసర్గకరువులుతోయు తగ్గెడు విసర్గములను కొనిపోవు తగ్గెడుకాలువగాను యుపయోగమగు చున్నది.

(3) సత్తువ శక్తిని (Potential energy) కొనిన పంటశాలయై దానిని సెలవుచేయుటచే ద్రేహసెగను కాపాడుకొనివచ్చుచున్నది. అట్లు జరుగుటవలననే జీర్ణశక్తి మొదలైనవి బయిటికి తోచుచున్నది.

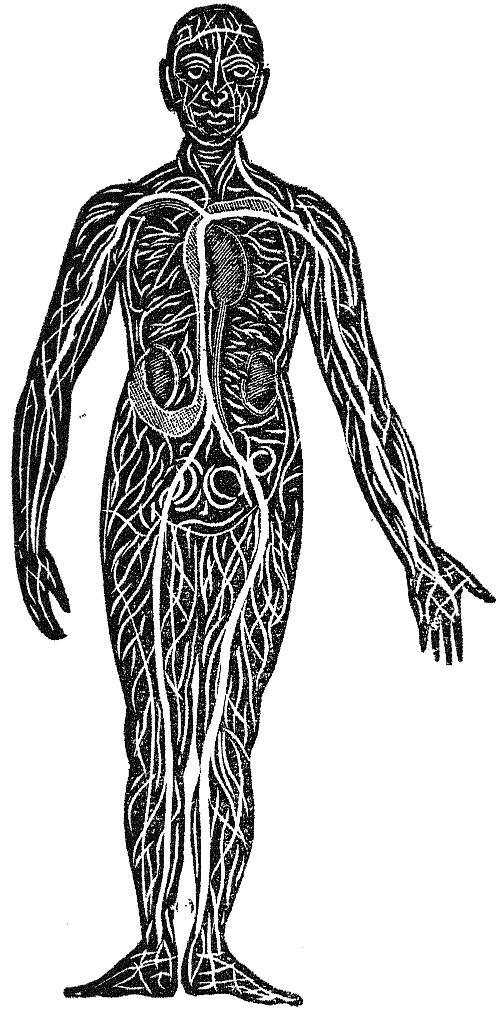
(4) శరీరమును ఉష్ణము చేయుటకును, పసగలదిగా జేయుటకును యుపయోగపడుచున్నది.

రక్తము పారుట.

CIRCULATION OF THE BLOOD.

రక్తమయినది సర్వాంగమును పోషించవలసినదిగా నుండుటచే అది ఒకేచోటుననుండక ద్రేహము యావత్తును సదా చుట్టుకొనియే యుండును. శరీరముననున్న కల్మషవస్తువులు రక్తమునకలసి చెడిపోయిన నీలరక్తమయినది పెద్ద చెడ్డరక్త కొళాయి (Superior Venacava), చిన్న చెడ్డ రక్తకొళాయి (Inferior Venacava) అను రెండు రక్తకొళాయిలమార్గమున హృదయముయొక్క కుడి కర్ణికలలో (Right auricles) వచ్చి పడుచున్నది. ఆ చెడ్డరక్తము వాల్వస్ తలుపులమూలముగా కుడిజఠరిక (Right Ventricle) లో ప్రవేసించి, పిమ్మట అందుండి పుప్పుసనాడి (Pulmonary atery) మూలముగా రెండు నొరగుండ కాయలమధ్యలో ప్రవేశించి అందున్న సుగాలిచే శుద్ధిచేయబడి మంచిరక్తముగా మరల మారి పుప్పుసనరముల (Palmonary Veins) మూలముగా హృదయముయొక్క ఎడమప్రక్క కర్ణికకు (Left auricles) ప్రవేశించు

చున్నది. అందుండి ఎడమజడరములకు దిగిన (Left Ventricle) ప్రకాశమైన నెఱ్ఱని శుద్ధరక్తము పెద్దశుద్ధరక్తకొళాయిలు (Arota) మూలముగా బయలుదేరి పిమ్మట పలుకళలుగా భాగించి ఆర్టరీస్



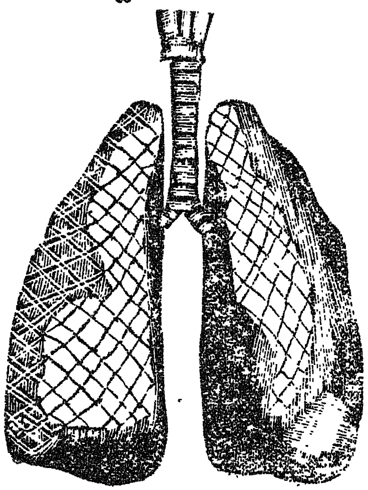
(Arteries) అను శుద్ధ రక్తములలో పోయి దానివెనుక కాపిలరీస్ (Capillaries) అను వెంట్రుకకు సమానమైన సన్నని నరముల మార్గమున మనశరీరమును సదా చుట్టుకొని ద్రేహము పోషించు

చుండును. రక్తము హృదయమునుండి బయట బయలుదేరి చుట్టి వచ్చునప్పుడు నిమిష మొకటికి 200 గజములకు అధికముగా ప్రయాణముచేయుచున్నది. అనఁగా గంట ఒకటికి 7 మైలును, దిన మొకటికి 168 మైలును అగును.

"రక్తం సర్వశరీరస్థం జీవస్యాధారముక్తం" అనునట్లుగా రక్తమైనది జీవమునకు ముఖ్యాధారముగానున్నది. అది చెడినట్లయిన శరీరములో శక్తితగ్గి ఒక్కొక్క అవయవములకు బలముతగ్గి అజీర్ణము, శోగ, పాండు, క్షయం, పక్షవాతం మొదలయిన యిటువంటి అనేక నొప్పులు సంభవించును. ఇంకను రక్తము తగ్గుటచే రక్తసారమైన ధాతు తగ్గి కోశమువాడి పురుషశక్తి తగ్గి స్త్రీపురుషులకూడికయే లేకపోవును. అందుచేత మనము సుఖజీవులై కాలము గడుపుటకు రక్తమును ఒక్కొక్కరును జాగ్రతగా కాపాడవలసినది మిక్కిలి యావశ్యకము.

"That Blood is life is true and sure
Therefore, O Man! Preserve pure."

శ్వాసకోశము లేక పుప్పుసము - LUNGS.



శ్వాసకోశమయినది రొమ్మెముకగూటిలోపల పై భాగములో హృదయమునకు నెడమ ప్రక్క ఒకటిన్ని, కుడిప్రక్క ఒకటిగానుండు రెండు మృదువయిన శ్వాససంచులు. వీటి రంగు కొంచ మెరుపుతో కలసిన నీలవర్ణముగాను, సుమారు 40 ఆవున్సు తూకము గలదిగాను నుండును. కుడి శ్వాసకోశమయినది ఎడమ శ్వాసకోశముకంటె పెద్దదిగా నుండును. ఇది మూడుమడతలవలన మడవబడి యున్నది. ఎడమ శ్వాసకోశమయినది రెండు మడుపులవలన

మడవబడియున్నది. ఇవి సముద్రపునురుగువలె విశేషమయిన ద్వారములుగలదై మనము శ్వాసముచేయుగాలిని అణచుటకుగాను సుమారు 60 కోట్ల మిగుల సూక్ష్మ అరలుఁగలదై యున్నది. దేహ అవయవములలో ఇదియే పెద్దది. ఇదియే మడినరములకు ఉత్పత్తిస్థానము. రక్తమును శుద్ధిచేయుటయే శ్వాసకోశములకు ముఖ్యపని.

శ్వాసించుట - RESPIRATION.

మనము శ్వాసముచేయునప్పుడెల్ల గాలిని లోపలతీసి మరల బయటవిడిచెదము. ఇట్లు గాలినిలోపలతీయుటకు ఉచ్ఛ్వాసము, దాని బయట విడుచుటకు నిశ్వాసమనియుపేరు. ముక్కు, నోరు మూలముగా లోపలతీయు ప్రాణవాయువు శ్వాసకోశాయిలమార్గమున శ్వాసకోశములోనుండు చిన్న అరలలో ప్రవేశించి హృదయములలోనుండి అచ్చటవచ్చియుండు నీల రంగుగల చెడ్డరక్తములోని బొగ్గువాయువుచేరుటవలన దానిని ఎఱ్ఱనిరక్తముగా మార్చి బొగ్గువాయువు బయటపెట్టుచున్నది. మొదట మనము ఉచ్ఛ్వాసముచేసెదము, పిమ్మట నిశ్వాసముచేసెదము. ఇవి రెండును జరిగినతర్వాత రెండొకక్షణము నవాసముకలుగును. ఈవిధముగా ఒక నిమిషమునకు 16 లేక 17 సారులు మనము జనించిన కాలమునుండి మరణ కాలమువరకు ఒక్కొక్కజీవుడు నిద్రలోను, అనిద్రలోను, శయనించునప్పుడును, కూర్చొనియుండునప్పుడును, నిలుచునప్పుడును, పనిచేయునప్పుడును, సావకాశకాలములోను, బాల్య యౌవన వృద్ధాప్యమయిన మూడు కాలములలో అన్నిచోటులలోను ఊపిరి విడిచెదము. రెండొకనిమిషముమీద శ్వాసమును నిలుపనుకాదు. పైచెప్పిన శ్వాసము చాలసేపు నిలిచినట్లయిన మరణము సంభవించును. దేహ ఆత్మ ఉత్పత్తిస్థానముగనుండుటచే రాజకరువులలో ఇదియు ఒకటని చెప్పవచ్చును.

జీర్ణాశయము - STOMACH.

మనము భుజించు భోజనము నోటిలోపోయిన తర్వాత అది గొంతుకుపోయి శ్వాసకోశము మూలముగా జీర్ణాశయమునకు చేరుచున్నది. జీర్ణాశయమయినది జడిగింజవంటి రూపముగలదై 12 అంగు

ళముల నిడుపుగల ఒక పెద్దసంచి. అది కడుపునకుపైనయున్నది. అది 3 అడుగుల జవ్వుపడలముచే అమర్చబడియున్నది. ఆ మూడుపడల ములలో బయటిపడలము మిక్కిలి బలమయినది. మధ్య పడలము మిగుల సన్నని పోగులుగల రెండువరుసలున్నది. దాని కండరనాడులు వంకరగానుండి ఒకటినొకటి సంధించుటచే భోజనమును బాగుగా కలపెట్టుటకు నుపయోగపడుచున్నది. లోపలపడలము అధిక విశాల ముగా ఏరాళమయిన పేగులవంటి మడుపులుగలదై యున్నది. దాని లో నొకవిధమయిన నీరు ఉత్పత్తియై భోజనములోఁ జేరుచున్నది. ఆనీటిని జీర్ణనీరు (Gastric juice) అని చెప్పఁబడును. అది పుల్లగా (Acid) నుండును. ఆ జీర్ణనీటికి విషపురుగులను (Germs) రాకుండ అడ్డగించు సామర్థ్యముగలది.

చిన్నప్రేగులు - SMALL INTENTS.

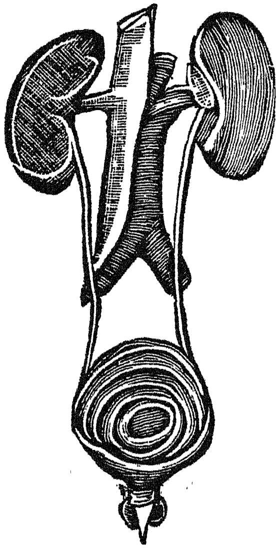
ఇది సుమారు 25 అడుగుల నిడుపుగలదై ముక్కాలంగులము లావుగలదిగానుండును. ఇది చూపురు పాము చుట్టుకొనినుండునట్లు గాను, కొన్నిచోట్ల నిడుపుగాను నుండును. దీనిలో మూడుపొరలు గలవు. దీనిలో నొకవిధ జీర్ణరసం (Intestinal juice) ఉత్పత్తి యగును. జీర్ణాశయములో జీర్ణముకానివస్తువులు ఈ రసమువలన జీర్ణ మగును జీర్ణాశయమునుఁజేరి చిన్నప్రేగులు మధ్యభాగమువరకు నిడు పుగానుండుభాగమునకు ప్రేగులమూలం (Dwodenum) అని పేరు. చిన్నపేగుల లోపలిభాగమునుండి బయలుదేరిన చిన్న కొళాయిలకు బిసనాళము (Lacteals) అని పేరు.

పెద్దప్రేగులు- LARGE INTESTINES.

చిన్నప్రేగుల నడిభాగమున ఆరంభించు పెద్దప్రేగులు 5 అడు గుల నిడుపును, 1 అంగుల వెడల్పుగలదై అడుగుకడుపు కుడిప్రక్క నుండి ఆరంభించి పైకెక్కి అడ్డముగపోయి పిమ్మట యెడమప్రక్కగా అడుగుకడుపునకు దిగి వంగి కడపట మలద్వారములో ముగియుచు న్నది. జీర్ణమైన పదార్థముల మిగిలినభాగమును, జలమును పెద్దప్రేగు లలో నిలుచును. దీని పడలములు పురుగులవలె నలింజుశక్తి కలిగి

నదిగాను, దీనిలో నీరు సంబంధించుటచే ఆ పదార్థములు గట్టిపడు చున్నది. తోడనే ఒకవిధ చెడ్డవాసనయును, రంగును యేర్పడి కడ పట మలద్వారమునుమూలముగా బయటపడుచున్నది.

మూత్రపిండములు - KIDNEYS.



ఈ అవయవమైనది నలుపు మెరుపు రంగుగలదై 4 అంగుల నిడుపును, 3 అంగుల వెడల్పును, 1½ అంగుల లావు గలదై పెద్ద చిక్కుడిగింజ రూపమువలె వీపులో వెన్నెము కకు కుడిప్రక్క ఒకటియును, ఎడమప్రక్క ఒకటిగాను అమర్చబడి యున్నది. దీనిలో ఎప్పుడును కొవ్వు అంటుకొని యుండును. ఒక్కొక్కమూత్రపిండము 4 అవున్సుబరువుగల దై లోపలిప్రక్క పల్లముగాను, బయటప్రక్క యెత్తుగాను నుండును. దాని మొనలో చిన్న ద్వారములు గలవు. ఆ ద్వారములలో నుండి యెప్పుడును ఉచ్చ కారుచుండును. ఒక్కొక మూత్రపిండములలోనుండి తెల్లని 15 అంగుల నిడుపైన ఉచ్చకొళాయి (Ureter) ప్రక్క కొకటిగా రెండు పెద్దకొళాయిలు బయటపడి అడుగుకడుపు మధ్య నుండును. ఉచ్చ సంచిలో (Bladder) కలుసును. ఆ కొళాయిలమార్గముగా ఉచ్చ చుక్కచుక్కగా దిగి ఉచ్చసంచిని నిండించును. ఈ విధముగా ఏర్పడి యుండు మూత్రపిండములు రక్తములోనుండు చెడ్డనీటియును,ఉప్పును భాగించి ఉచ్చగా బయటబడి రక్తమును పరిశుద్ధము చేయుచున్నది.

దేహారోగ్యస్థితిలోనున్న మనుష్యునియొక్క ఉచ్చయైనది తేలి కమైన ద్రవముగాను, లేత పసుపువర్ణముగాను, లేక కస్తూరిరంగు గాను, ఒకవిధ స్వల్పపరిమళముగలదిగా నుండును. అయితే కొన్ని సమయమున వర్ణము మారి, రక్తరంగుగాను, సంబితవర్ణముగాను నుండును. ఉచ్చ చెడినయెడల దుర్గంధము కలిగి నవాచారవాసన

గలుగుచున్నది. సాధారణముగా ఉచ్చ తేటగాను, ప్రకాశముగాను నుండినను చిరకాలము యొకచోటునిలిచి చల్లబడుటచే అందు కరిగియుండు వైరవస్తువులవలన మట్టినిండిన బురదలాగు యగుచున్నది.

జలముకంటె ఉచ్చ బరువైనది. జలము తత్గనములో 1,000 అయిన ఉచ్చ 1,020 గా నుండును. స్పెసిఫిక్ గ్రావిటి (Specific gravity) ఈ బరువు గంటగంటకు వ్యత్యాసపడును. నీరు త్రాగిన పిమ్మట దిగు ఉచ్చబరువులో తగ్గియును, భోజనముచేసినతర్వాత దిగు ఉచ్చ బరువులో అధికముగానుండును. అందుచేత ఉదయమున పడకలలోనుండిలేచినతక్షణమే పోయు ఉచ్చ పరీక్షకు ఉత్తమము. వానకాలములో మూత్రముయొక్క తత్గణము 1015 అగును. వసంతకాలములో 1024 గాను నుండును. భోజనమునకు తగినట్లు మూత్రపు బరువు వ్యత్యాసపడును. మధుమూత్రరోగమున చక్కెర అధికముగా నుండుటచే మూత్రముయొక్క బరువు 1005 మొదలు 1060 వరకు అధికపడును. ఒకదినమున అగు జలస్పరిశ నీటికొలత నిశ్చయించకూడదు. కాల వ్యత్యాసముచేతను, భోజన వికల్పముచేతను మూత్రవుత్పత్తి వ్యత్యాసపడుచున్నది. మూత్రమైనది కొన్ని ఇంద్రియవస్తువులను, ఉప్పు వస్తువులను నీటిలోకలిసియున్న ద్రవముగా నున్నది. మూత్రమున జలమును (Urea), యూరిక్ ఆసిడ్ (Uric Acid) అను ఉప్పులును చేరియున్నది. వీటిలో యూరియా అను ఉప్పే మూత్రమునకు ప్రధానపదార్థము. రక్తమునన్న ఈ యూరియాను బయటపెట్టుటయే మూత్రపిండముల ప్రధాన పని. ఈ వస్తువు రక్తమున నిలిచిపోయిన అనేకవ్యాధులు సంభవించును.

మూత్రములోనుండు సామగ్రులు.

1000 భాగముల మూత్రములో నుండు వస్తువుల సరాసరి కొలత :—

నీరు	967
యూరియా మూత్ర వుప్పు	14·230
యూరిక్ యాసిడ్ మూత్ర పులుపు	·460

వర్ణవస్తువు శ్లేష్మము	10·167
మిగత ఉప్పులు	8·135
	1000

యౌవనమనుష్యుని దినసరి 24 ఘంటలలో బయటపడు ఉచ్చలో చేరియుండు వస్తువుల కొలత:—

నీరు	ద్రవ అవున్సు	52
యూరియా మూత్ర ఉప్పు	గ్రెయిను	512·
యూరిక్ ఆసిడ్ మూత్ర పులుపు		8·5
Hippuric acid నిశ్చయములేదు.	10 మొదలు	15·
Sulphuric acid		31.11
Phosphoric acid		45.
Chlorine		10.50
Chloride of ammonium		35.25
Potash		58.
Soda		125
Lime		3.5
Magnesia		3.
Mucus		7.
Mattar etc.,		154.0

పిత్తాశయము లేక పసరుతిత్తి లేక చేదుకట్టె.

ఈ అవయవమైనది నల్ల యెఱ్ఱరంగుగలదై సుమారు 50 అవున్సు బరువుగలదై పై కడుపు కుడిప్రక్కనునుండు ఒక అవయవము. దీనిలో పైత్యరసము(Biles) ఉత్పత్తియై పిత్తసంచి (Gall Bladdar) లో చేర్చబడియున్నది. జీర్ణాశయములో నుండి ప్రేగులమూలముగాపోవు అన్నపాగుమీద పైత్యరసము పోయబడుచున్నవి.

ప్లీహము - SPLEEN.

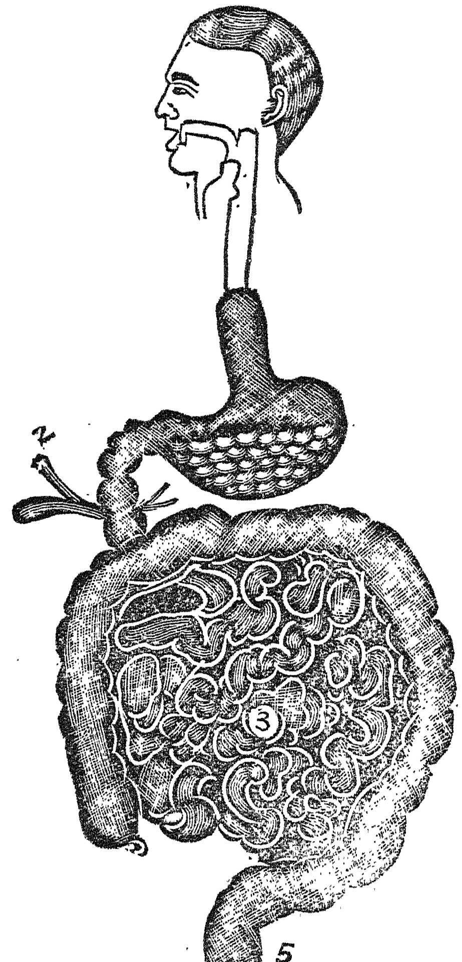
ఈ అవయవమైనది నల్ల ఎఱ్ఱరంగై 5 అంగుల నిడుపైనదై జీర్ణాశయమునకు యెడమప్రక్క నున్నది. ప్లీహను అడ్డముగా కోసి

మూచిన అనేక చిన్న తెల్లరంగైనబొంవలు కనబకును. వీటి మాల్ పిజియర్ సంచులు (Malpegian) అనిపేరు. ఈ సంచుల కట్టడము నీటిగోళముల కట్టడమువలె తోచును. జ్వరము అధికముగానుండిన ఈప్లీహ పెద్దదగును. ఈ వ్యాధికి (Spleen Enlargement) అని పేరు. పైదేశ వైద్యనిపుణులు కొందరు మనుష్యులవద్దనున్న పగ, క్రోధము, క్రూరము మొదలయిన దుర్గుణములను పోగొట్టి వాండ్లను ప్రియమునే రూపముగలవారుగాఁ జేయుటకు ఒక క్రొత్తదోవను కని పెట్టియున్నారు. "స్ప్లీన్" ద్రేహము పెరుగుటకు యేవిధమున ఫలము గలది. ఈ అవయవములో ఊరుకొనియుండు ఒక ద్రవపదార్థము మనుష్యరక్తముతో కలసికొనిపోవుటవలన కోపము, ద్వేషము మొద లయిన చెడ్డగుణము లేర్పడుచున్నదనియు, అందులో స్ప్లీన్ రణ చికిత్స మురలో కోసి యెత్తివేసినట్లయిన పైచెప్పిన గుణములుపోయి మనుష్యుడు మంచిగుణవంతుడగుదురని వారు చెప్పుచున్నారు.

జీర్ణమును, జీర్ణకరువును _ DIGESTON.

ద్రేహమును పెరిగించుటకొరకు మనము భుజించు ఆహార మును పక్వముచేసి అన్నరసముచేసి రక్తములో పోయి చేరునట్లు చేసెడుపనికి జీర్ణమని పేరు. ఆహారపదార్థమును జీర్ణముచేయు అవ యవముల వివరము :—1. నోరు, 2. పల్లు, 3. ఉమ్మినీరు గోళము, 4. మిడరు, 5. జీర్ణకొళాయి, 6. జీర్ణాశయము, 7. చిన్నప్రేగులు, 8. పెద్దప్రేగులు, 9. పిత్తకోశము, 10. మధురకోశము, 11. ప్లీహ మొద లయినవని తెలియవలసినది. మనము భుజించు ఆహారము ఎట్లు జీర్ణమై రక్తమగు (Digestion and Assimilation) నను విషయ మును ఇంక చెప్పెదము. మనము భుజించు భోజనము నోటిలో పోయినతర్వాత సులభముగా మ్రింగుటకు ఆ యాహారము పండ్లు విసరునప్పుడు నాలుక అడుగుభాగమునను, దవడలోనునుండు ఉమ్మి నీరు గోళములోనుండి అధికముగా ఉమ్మినీరు బయటపడి దానిలోఁ జేరి బాగుగామెదిగి మృదువై పిమ్మట మ్రింగబడి గొంతులోఁబోయి మిడరు, జీర్ణకొళాయి మొదలయినవాటిలోనున్న జవ్వులవలె నెగ్గి

తోయబడి జీర్ణకొళాయి మూలముగా జీర్ణాశయములో పడుచున్నది. పిమ్మట జీర్ణాశయములోని జవ్వుచే మెదగబడి పులుపునీరులోఁ గలసి అన్నపాగై ప్రేగులమూలముగా పోయి పిత్తనీరు మధురనీరు వీటిలో



సంబంధపడి చిన్నప్రేగులలో ప్రవేశించి పాలువంటి అన్నరసముగా మారి చిన్నకొళాయిలమూలముగా పెద్దనరములలో పోయి అక్కడ నుండి పుప్ఫుసనాడిమార్గమున శ్వాససంచిలో వెళ్లి మనము శ్వాసము

చేయు గాలిచే దోషముపోయి శుద్ధరక్తమై హృదయమునకు పోయి దేహమానత్తును వ్యాపించును.

చర్మము - SKIN.

మన శరీరమానత్తును ఒక సన్నని పళపళనైన పొరచే మిట్ట పల్లములులేక సమముగాపడియుండునట్లు మూయఁబడియున్నది. ఆ పొరకు చర్మమనిపేరు. ఆ చర్మమైనది మన దేహములోపల వస్తువులను కాపాడు ఒక సంచివంటి మాత్రగనుండుటయుకాక ఎండ వాన మొదలయినవాటివలన లోపలి అవయవములకు ఏ చెడుపునుకలుగక కాపాడు ఒక కవచముగా నున్నది. చర్మమైనది అడుకడుకుగా రెండుపడలముగా అమర్చబడియున్నది. పై పడలమునకు బాహ్య చర్మము (Epidermis) అనియు, క్రింది పడలమునకు వేదని (Dermis) అనియు పేరు. మన శరీరముపైన ఉష్ణమైన గంజిని పోసుకొనిన రెండుపొరలు ఊడి మధ్య నీళ్లునిండి పైపొరలో బొబ్బ లేచును. ఆపొర నే పొరతోలు. దానిని మంగలికత్తితో తుడిచినను గోళ్లచే మనము గీరుకొనినను, కోతబడినను, గీచుకొనినను నొప్పికలుగుటలేదు. రక్తము చింపుటనులేదు. పైచర్మపు లోపలిభాగములో నుండు పొరలలో రంగునిచ్చు వస్తువులున్నవి. రంగును యిచ్చు వస్తువు అనేకజాతివారలకు అనేకవిధరంగులు పొందియుండును. ఈ కారణముచేతనే ఆఫ్రికాదేశస్థులు నల్లరంగుగాను, ఐరోపాదేశస్థులు తెల్లనివారుగాను, చైనాదేశస్థులు పచ్చవర్ణముగా నుండెదరు. వేదని చర్మమైనపైచర్మమునకునుకండ్రమునకును క్రిందనుఅమర్చబడియున్నది. దానిలో నూనెగుంటలును(oil glands),తీపుగుంటలును(Sweet glands), రోమముల వేరును (Root of Hair), సన్నని చిన్న రక్తకొళాయిలును, స్పర్శనరములును నిండియుండును. లోపలి తోలు మీద గాయముపడిన రక్తము ఇంకి సహించని నొప్పికలుగును. చర్మమునకు నూనెగుంటలవలన కాంతియును, మృదువును కలుగుచున్నది. అది తగ్గిన నవ్వ, దురద మొదలయినవి కలుగును. భూతఅద్దములో (Magnifying glass) చర్మమును జూచినయెడల

అనేక చిన్న నీళ్లకాల్వలు నిండియుండుట తెలియును. ఈ నీటికాలువలుమూలముగానే అశుద్ధములు బైటబడుచున్నది. అరచేతిలో నొక రూపాయికొలతగలచోటులో 3000 నీళ్లకాలువలుండును. మన శరీరమంతయు సుమారు 30 లక్షల నీటికాలువలు గలదనియు, ఆ నీటి కాలువలన్నియు నిడుపుచేసిన 38 మైలుదూరముపోవుననియు లెక్కపెట్టియున్నారు. అశుద్ధములను బైటపెట్టుటకొరకు ఆ నీటికాలువల మూలముగా నెప్పుడును నీరు పారుకొనియే యుండును. దేహము అధిక ఉష్ణముగా నుండునప్పుడును, కఠినమైనపనిచేయునప్పుడును, ఆ నీరు అధికముగాఁ బయటపడి చర్మముమీద చుక్కచుక్కగాఁ గనబడును. అదియే చెమట (Perspiration). ఒక మనుష్యుని చర్మముమీద ఒకదినమంతయు పారు చెమటను చేర్చిన 4 అవున్సు బుడ్డి నిండునంత కొలతగా నుండును. ఆ చెమటైనది ప్రతిదినము దేహమునుండి విషమైన అశుద్ధమును బయటపెట్టుచున్నది. ప్రతిదినమును బయటపడు అశుద్ధమైనది సుమారు అర్ధరూపాయి యెత్తుండును. అశుద్ధ మనేకవ్యాధులకు కారణముగా నుండుటచే "అశుద్ధవ్యాధికి ఉత్పత్తి" అని చెప్పబడుచున్నది. అందుచేత ప్రతిదినమును శుద్ధజలములోనయినను ఉడుకునీటిలోనయినను స్నానముచేయవలెను.

పురుష జననేంద్రియములు - MALE ORGANS.

ముండమునకు క్రిందిభాగమున అమర్చియుండు క్రిందిగుంటలో మలపేగులు, ఉచ్చసంచి, శిశ్నము, బీజము, ధాతు, కమలములు మొదలయిన అవయవములు అమర్చబడి యున్నది. మలప్రేగులు, ఉచ్చసంచి వీటిగురించినవివరము మనము ముందుగానే చెప్పియున్నందున మిగిలిన అవయవముల అమర్పునుగురించి కొంచము చెప్పెదము. శిశ్నమైనది తెల్లనరమును, దుడినరము, పుయనరము, స్పర్శనరము అయిన వీటివలనకలిగిన ఒక అవయవము. దీనిలో నరములు అధికముగాను, కండ కొంచముగానున్నది. శిశ్నముమీద మూసుకొనియుండు సన్న కొనతోలుకు లింగమూతనియు, మొన ద్వారమునకు ఉచ్చద్వారమనియు పేరు. శిరసు మొదుడుయొక్క అడుగుభాగ

ములోనుండి ఉత్పత్తియగు మెదుడు కొడిలోనుండి బయలుదేరి వెన్నెముకమార్గముగ వచ్చియుండు నాలుగునరములచే శిశ్నమైనది నఖముతో చేర్చబడియున్నది. నాటివలననే శిశ్నమునకు ఆడుట మొదలయినపనులు జరుగుచున్నది. నాలుగునరములలో రెండునరములు శిశ్నమునకు రెండుప్రక్కలను ప్రక్కకు నొకటిగానున్నది. సంసారసుఖమప్పుడు ఆ నరములువెడల్పై స్ఖలితప్రేగుల నీరు, తార మొదలయినవి విశేషముగా ధాతు స్ఖలితమగుటకుచోటగుచున్నది. మరి రెండునరములు శిశ్నపుక్రిందిభాగమున వంగి చేరియున్నది. ఆ నరములు రెండును బిగువగునప్పుడు శిశ్నము విమ్మును. శిశ్నములోనున్న నరములలో రక్తముపారుట తగ్గిన శిశ్నముయొక్క విమ్ములు దొలతియగును. అందులో అధికరక్తము పారునప్పుడు విమ్ములుకలుగును. శిశ్నము వెడల్పయి గెట్టియగుటకు విమ్ములనిపేరు. అవి హృదయసత్తు, రక్తము మొదలయినవాటివలన వెడల్పయి గట్టియై సంసారసుఖమునకు నుపయోగపడును. పుత్రోత్పత్తికి ధాతువైనది గర్భసంచిలోఁ జేరవలసినది. కాఁబట్టి అట్లుచేరుటకు శిశ్నము విమ్ములు గలుగవలసినది అవశ్యము.

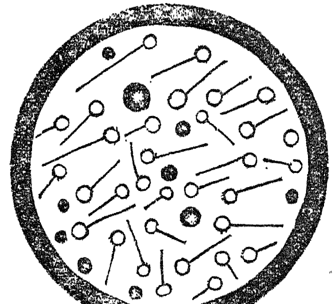
బీజము - TESTICLE.

బీజమైనది ప్రక్కకొకటివిధముగ శిశ్నపు క్రిందిభాగమున గుండ్రముగాను,నిడుపుగాను,బాదముకాయరూపముగలదిగా సుమారు 1½ అంగుల నిడుపుగలదిగాను, అనేక సన్న దాతుకొళాయిలచే ఏర్పడిన ఒక అవయవము. దాతు కొళాయిలు ఒకటితోనొకటిచేరి అల్లుకొని కడపట యొకేకొళాయిగా నేర్పడును. ఆ కొళాయికి దాతువాగి అని పేరు. ఆ దాతువాగికొళాయి బీజకొడి వెనుకప్రక్కగ పైన బోవు బీజకొడియొక్క ద్వారమూలముగా కడుపులోఁ బోయి ఉచ్చసంచి వెనుకప్రక్కగా దానిక్రిందికిదిగి ఆ భాగమునన్ను దాతుకముల కొళాయితోఁజేరి ఒకేకొళాయై స్ఖలితకొళాయితో నీరుతారలోవచ్చి నిలిచిపోవును. దాతువైనది బీజములో ఉత్పత్తియై దాతువాగి కొళాయిలమార్గముగా కడుపులోపలపోయి ఉచ్చసంచిక్రిందనుండు దాతు

కమలములో నిలిచియుండు సంసారసుఖకాలము అది బయటబడి నీరుద్వారమూలముగా స్ఖలితమగుచున్నది.

దాతు - SEMEN.

మనుష్యునికి దాతువైనది అన్ని అవయవములలోను కండరములు, ఎముకలు, నరములు, కొవ్వు, మెదుడు వీటికంటెను మేలైనదియును,అపూర్వమైనదియును, ఆధారముగనుండుటనుగాక జీవరత్నముగా నేర్పడియున్నది. మనము భుజించు ఆహారపు సత్తయి అన్నరసము హృదయమునకుఁబోయి శుద్ధరక్తముగా మారి దానిలోనుండి ఈడు సత్తె దాతునాడమనబడును. మనదేహరక్తమును 60 చుక్కలు రక్తములోనుండి ఒకచుక్క దాతు అగుచున్నది. దాతువైనది శిరస్సు చిన్నమెదుడులోపుట్టి చెవ్వుకు వెనుకప్రక్కనున్న రెండు దాతునరములమూలముగా క్రిందికిదిగి మెదుడు కొడిప్రక్కగాఁ బోయి గుండకాయదోవగా బీజమునకుపోయి (స్త్రీలస్తనములోపోవు రక్తము తెల్లగామారి పాలగునట్లు) అక్కడ పక్వపడి తెల్లగామారి దాతువాగిమూలముగా కడుపులోఁబోయి దాతుకమలములో నిలిచియుండును. ఇది కొంచము ప్రకాశముతో లావైనదిగాను, పిసినిమాదిరిగా కొంచము కొళకొళగాను, పాలులాగున తెల్లనిగాను, పూసవంటి చిన్నగెడ్డలవలె దానికితగిన ఒక వాసనగలదిగాను నుండును.



దాతువును అనుదర్శని అను దూరదృష్టిఅద్దము (Microscope)తోఁ జూచినయెడల దానిలో గుడ్డులోనున్న తెల్లకరువువలె ఒక నల్లనీరును, వెడల్పయినశిరస్సును, నిడుపైన తోకతోనున్న నూటిలెక్కైన దాతుక్రిములను (Spermatozoa) జూడవచ్చును. నల్లనీరైనది దాతుక్రిములను గర్భములో చేర్చుటకు తోడుకరువుగా నున్నది. దాతుక్రిముపైనది స్త్రీనాదముతో గర్భము లోఁజేరి గర్భముకలుగునట్లు చేసును. దృఢశరీరముగల ఒక యవ్వన

పురుషునికి బయటపడు దాతువైనది ½ అవున్సు తూకముగలదిగా నుండును. వ్యాధిగ్రస్థుల దాతువులోనుండు దాతు క్రిములైనది క్షీణించి కదలుటకు శక్తిహీనమై కొంచముగానుండును. జీవరత్నమైన దాతువైనది సంతానవృద్ధికి ఆయుర్వృద్ధికిని, మనోబలమునకును, దేహసౌఖ్యమునకును ముఖ్యాధారమైనది. మఱియు ఈ భూలోకములో సంసారసుఖమునకు ఇదియే మూలాధారముగా ప్రకాశించుచున్నది. ఇట్టి అపూర్వమైన ధాతువును అధికముగా దారపోసిన "దాతువిడిచినాడు నొచ్చిపోయినాడు" అను ఆర్యవాక్య ప్రకారము అతి శీఘ్రములో దేహబలములేక నడుచుటకు శక్తిహీనులుగా నుండుదురు.

దాతు నష్టమగుటకుం గారణములు.

SPERMATORRHOEA.

పురుషునికి దాతునష్టమగుటకు అనేక కారణములు వైద్యశాస్త్రములలో చెప్పియుండినను వాటిలో ముఖ్యమైన కొన్నిటిని ఇచ్చట చెప్పెదము.

దేహమున రక్తముతగ్గుటవలనను, జననేంద్రియములు అధికఉష్ణమగుటచేతను, వయస్సువచ్చినతర్వాత వివాహములేకయుండుటను, హస్తప్రయోగమువలన దాతువును తానేబయటబెట్టుటచేతను, వ్యాధిగల స్త్రీలతోనైనను ముట్టుస్త్రీలతోనైనను జేరుటవలనను, స్వప్నములో స్ఖలితమగుటచేతను, సంసారసుఖములో అమితసంతోషముగానుండుటచేతను, మితిలేక పనిచేయుటవలనను, చిన్నవయస్సున అధికముగాం జదువుటవలనను, ఆరోగ్యములేని ఆహారము జలము పుచ్చుకొనుటవలనను, దేహ మనోవ్యాధివలనను ధాతు నష్టమగుచున్నది.

దాతు నష్టపడుటవలన శరీరమునకు కలుగు కష్టనష్టములు.

దాతు నష్టమగువారికి ముఖము తెల్లనై దేహము చిక్కియుండును. జీర్ణశక్తి తగ్గును. పార్వ మందపడును. మలము చిక్కలగును. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గును. కాళ్లుచేతులు వణకును. స్వప్నము అప్పుడప్పుడు కనబడును. పురుషకోశముసోలి వాలిపోవును. పని

చేయ మనస్సురాదు. మిక్కిలి బలహీనమగును. వెంట్రుకలు కొంచకొంచముగా నరసిపోవును. అప్పుడప్పుడు ఆయాసముకలుగును. స్త్రీసుఖమునకు వెళ్లినతక్షణమే దాతు స్ఖలితమై పోవును. అయిన ఇవియన్నియు దాతు బలహీనమువలన కలిగినదని ఎరుగవలసినది.

దాతునష్టమగుటకు అనేక కారణములు చెప్పియుండినందున వ్యాధియొక్క కారణమును, దేహస్వభావమును దెలిసి చికిత్స చేసికొనవలసినది. పొగాకు, మధుపానము మొదలయినవి సేవించకూడదు. స్త్రీవిషయమున మనస్సు చెల్లించకూడదు. స్త్రీసుఖమును వృద్ధిచేయగల శృంగారమైనకథలు చదువుట లేక వినుట, నాటకములు చూచుట మొదలయినవాటి మొత్తము పోగొట్టవలసినది. దేహ అభ్యాసము (Gymnastic) చేయవలెను. పరిశుద్ధమైన గాలియుండుచోట్లను, శృంగారతోటలను (Park) సాయంకాలములో దిరిగి వచ్చుటవలనను లేక అచ్చోట్ల వసించుటచేతను దాతునష్టములేక మానును. ఇంకను మనవలన శాస్త్రోక్తిగా తయారుచేయబడిన "జీవామృత సంజీవిలేహ్యాం"భుజించివచ్చిన సకలవిధములయిన దాతు నష్టములను పోగొట్టి ఇటువంటి దాతును గెట్టిపరచి స్త్రీసుఖమును అధికపరచి దేహమునకు బలమునిచ్చును

దాతు శ్లాఘ్యముగురించి గొప్పడాక్టరుల అభిప్రాయములు.

అమెరికాదేశ డాక్టరు కాక్‌పరిన్ (Dr. Cockparin) దొరగారు చెప్పునది యేమనగా:—దాతువువలన శరీరమునకు అనేకసుఖములుగలవు. అందువలన బాల్యమునను, యౌవనమునను, వృద్ధాప్యమునను దాతువు కాపాడుకొనవలయును.

ఇటాలిదేశ డాక్టరు పియర్సు (Dr. Pears) దొరగారుచెప్పునది యేమనగా:—దాతువయినది సంతానవృద్ధిని కలిగించుటయు కాక శరీరమును బలముచేయుటకు మూలాధారమైనది.

బొంబాయి డాక్టరు మూరేశ్వర గోపాలదేశముగ ఎమ్.డి., (Dr. Morasvara Gopala Dasamuga M.D.) అను నతను

చెప్పునది యేమనగా:— అయోగ్యముగాను, అపరిమితముగాను, ధాతువును నష్టపెట్టుకొనిన అందువలన వానిశరీరము క్షీణించి అనేక వ్యాధులు కలుగుచున్నది. కడపట అకాలమరణము ఏర్పడుచున్నది.



ఫ్రాంసుదేశపు డాక్టరు (Dr. Kunnay) దొరగారు చెప్పునది యేమనగా:—ధాతు మనస్సునకును దేహమునకును అధిక శక్తిని కలుగఁజేయుచున్నది. దీనికొఱకే అధికమనోబలము, అధిక దేహబలము అయిన వాటిని ఆసించు యోగసాధనమువారును,

మల్ యుద్ధముచేయు వీరులును స్త్రీసుఖ ఆశను వదలెదరు. ఈవాడుక ఇప్పుడుకలిగినదికాదు. మన పూర్వులకాలమునునుండి కలిగినది.

జర్మన్ దేశ డాక్టర్ ప్లన్టల్ (Dr Plantal) దొరగారు చెప్పునది ఏమనగా:— ధాతువైనది మనుష్యునియొక్క రక్తమాంసములవలన కలిగిన ముఖ్యసత్తుగానున్నది. అందుచేత ధాతు రక్తమాంసముకంటె అధిక శ్లాఘ్యమైనది. దానిపోగొట్టినవాడు తనప్రాణరహస్యమును పోగొట్టుకొనిన వాడగుచుండు.

లన్ డన్ దేశ డాక్టర్ సర్ హెన్రిడేవిస్ (Dr. Sir Henry Davis) దొరగారు చెప్పునదిఏమనగా:— జీవమునకు రక్తమే ప్రభావము. ముఖ్యముగా మనుష్యులు నొప్పిలేక వసించుటకు ఆయుస్సు, వృద్ధి, బలము, కాంతి, ధైర్యము, పురుషతనము, సంతానవృద్ధి మొదలైనది పొందుటకు రక్తసారమైన ధాతువే ప్రధానమైనది.

ప్రపసర్ రీడ్ (Prof Read) అను నతడు చెప్పునది ఏమనగా:—60 చుక్కల మంచి రక్తమునుండి ఒకచుక్క ధాతు ఉత్పత్తి యగుచున్నది. ధాతువైనది దేహఉత్పత్తికి ఆధారముగానుండుటవలన పురుషతనము, దేహశక్తి, మనోశక్తి మొదలైనవాటికి ఆధారముగా నున్నదనుటకు సందేహములేదు.

దీనినిగురించి ఇంక అనేకడాక్టరులును, హకీములును, పండితులును తాము వ్రాసిన ఇంగ్లీషు, యూనాని ఆయుర్వేద శాస్త్రములలోను ధాతువే మనుష్యునికి గొప్పసంపద అని వ్రాసియున్నారు.

హస్తప్రయోగము - SELF POLUTION.

మనుష్యవాడుకకు విరోధముగా హస్తముతో పురుషకోసమును ఆడించి ధాతువును బయటపెట్టుటకు హస్తప్రయోగమనిపేరు. ఈ చెడ్డవాడుక బుద్ధిహీనతచేతను, చెడ్డ సహవాసముచేతను, కామవికారముచేతను, స్త్రీసుఖ విరోధమార్గమువలనను దానిని బయటబెట్టుటకొఱకు అనేకబీదవాండ్రును, సన్యాసులును వివాహములేని యౌవనపురుషుడును, అల్పసహవాసముగల అనేక పసిపిల్లవాండ్రును హస్తప్ర

యోగమువలన తమ పురుషతనమును, వీరమును పాడుచేసికొనెదరు. ఈ చెడ్డవాడుక అన్నివిధములలోను చెడుపుకలుగచేయును. లోకములోనున్న చెడ్డవాడుకలన్నిటిలోను దీనికంటె త్యజింపవలసిన వాడుక వేరొకటి లేనేలేదు. ఈ దుర్ అభ్యాసమునకు లోబడువారు ఆరంభమున కొంచముసంతోషము కలుగునట్లు తలచి పిమ్మట శరీరము దినదినము దుర్బలపడి తీరని మనోవ్యాకూలముకలిగి కడపట అనేకనొప్పులకు లోబడెదరు. ఒకప్పుడు ఈ వాడుకైన ఒకమనుష్యుడు తానుదానిని నిలుప ఎంతప్రయత్నము పడినను దానినుండి తప్పించుకొనలేక తిండాడుదురు. కొన్నిసమయములలో దానినివిడిచిపెట్ట ప్రయత్నపడును. అయితే పూరావిడిచిపెట్టుట అరుదు. కొన్నిదినములకు వెనుకనైనను, కొన్ని నెలలకు వెనుకనైనను ఈ చెడ్డవాడుక వానిని మరల ప్రారంభించ చేయుననుట సందేహములేదు. అయ్యో! బుద్ధిహీనమైన వీడు పశువ్యసనము దేవుడు ఎరుగవలయును. ఒక బాలుడు ఈ చెడ్డవాడుకకు లోబడినట్లయిన వాని దేహఅందమును, మనస్సంతోషమునుపోయి శరీరము చిక్కిపోవుచున్నది. వానియొక్క పురుషతనము తగ్గి బేడితనము అధికమగుచున్నది. మరియు అజీర్ణము కలిగి నీరు అప్పుడప్పుడు దిగుచుండును. రక్తముతగ్గుటచే దేహము తెల్లనగుచున్నది. దుస్వప్నము లేర్పడి రాత్రుల నిద్రరాదు. పలుయోచనలును, సందేహమును కలుగచేయుచున్నది. పసితనమున ముసలివారగుదురు. పార్వ మందమగుచున్నది. తలవెంట్రుకలు శీఘ్రమున నరసిపోవుచున్నది. ఇదియుగాక పురుషకోశము, బీజములు, గుండకాయలు, హృదయము, జీర్ణాశయము, మెదుడు మొదలైన అవయవములు దుర్బలపడి తమతమ పనిచేయశక్తిలేక కడపట అజీర్ణము, మలబందము, ధైర్యములేకయుండుట, మేహపట్టు, వీపునొప్పి, నీరు అణుచుకొనుట, మయకము, కడుపునొప్పి, తలనొప్పి మొదలైన పలువిధనొప్పులేర్పడి శరీరము సన్ననై దుర్బలమై చెప్పలేని మనోకష్టముతో అకాలమరణమునకు లోబడుచున్నారు. దీనినిగురించి డాక్టరు హాలర్ (Dr. Hallar) చెప్పునది ఏమనగా:— హస్తప్రయోగమును మహా.

చెడ్డపనికి లోబడువారు స్త్రీసుఖము విడిచిపెట్టి పురుషకోశము ఇచ్ఛలేకయే దాతుబయటబడ నేర్పడును. ఇందువలన దాతునష్టమును, నపుంసకముకలిగి కడపట సంసారసుఖమును దారపోసి సదా వ్యసనపడుదురు.



డాక్టర్ స్మిత్ (Dr. Smith) చెప్పునది ఏమనగా, లేతప్రాయముగల బాలురు హస్తప్రయోగమను చెడ్డవాడుకను అనుసరించుటవలన దేహమునకును, మనస్సునకును కలుగు చెడుపులు అనంతము. పురుషకోశము, బీజమును, నీటిసంచి, గుండకాయలు, మెదడు అయిన అవయవములు దుర్బలమై దేహముచిక్కిపోవును. వీరులు వివాహమాడినను సంసారసుఖమున సుఖములేక పరితపించుదురు.

ఇంకను ఈవిషయమై అమెరికాప్రధాన నగరమైన న్యూయార్క్ అను పట్టణపు మిస్ట్రస్, ఇ. నార్టన్ (Mrs. Norton) అనునామె చెప్పునది ఏమనగా:—హస్తప్రయోగమను వాడుకకు విరోధముగా కరముచే దాతువును బయటపెట్టుకొనుటచే కలుగు ఘోర

చెడుపులను తెలియనందున నాపురుషుడు చెడిపోయినందున నాకు పుత్రసంతానము లేకపోయినది. అందుచేత నేను మూడుపుత్రులను శ్వీకారముచేసుకొంటిని. వారలు నాపురుషునిగతికి రాకుండ తగినకాలములోనే తగిన ఉపదేశము ముందుజాగ్రతగా చెప్పవలయునని మొదటికుమారునికి 22-వ సంవత్సరమున తెలియపరచితిని. వాడో అమ్మా, నేనేమిచేయుదును, ఆ వాడుక చాలసంవత్సరములుగా నున్నదని చెప్పెను. మొదటివాడు ఇట్లుండ మిగిలినవారినైనను తప్పించవచ్చునని రెండవకుమారునివద్ద 18-వ సంవత్సరమున చెప్పినాను. వాడును మొదటివానివలననే బదులిచ్చెను. యుక్తవయస్సురాని ఈ బాలుడు ఎట్లు తెలిసి చెడెనని ఒకటియు తెలియక ఆశ్చర్యపడి మూడవకుమారునికి 16-వ వయస్సున బోధించినాను. అయ్యో, వాడును ఆ గతికి పాలైయుండినయెడల నామనస్సు ఎట్లు పరితపించియుండునని నేను చెప్పవలయునా? అని చెప్పియున్నది.

బాలురనుకనిన భాగ్యవంతులారా! ఈ భూలోకములో ఒక్కొక్కరును ఇహపరసౌఖ్యములను పొందుటకు హేతువుగా పుత్రులను పొందినది జన్మాంతర పుణ్యావశేషమగును. అటువంటి పుత్రరత్నములను యౌవనపర్వమున ముసలితనమున ఫలమిచ్చినట్లు చదువు చక్కగానేర్పి ఆ చదువుకుతగిన మంచివాడుకగాఁ జేయుడు. మీబాలురను చెడ్డస్నేహితులతో చేరక మంచిసహవాసములో నుండునట్లు చేయుడు. దుర్జనస్నేహముచే మంచిపిల్లవాండ్రు చెడ్డపిల్లవాండ్రు లగెదరు. అది ఎట్లనగా, చెడ్డవానితోఁ జేరిన చెడ్డగుణమును, సన్మార్గునితోఁ జేరిన సన్మార్గుడుగాను దడియునితో సవాసముచేసిన దడిగుణమును, మూఢునితో సహవాసముచేసిన మూఢగుణమును అగుట నిశ్చయము. దీనినిగురించియే ఆంగ్లేయకవి ఒకరు,

"Tell me who your friends are
I Will tell you who you are."

అదియేమనగా నీయొక్క స్నేహితులెటువంటివారనియు ఎటువంటివాడుకలవారనియు చెప్పినట్లయిన తత్క్షణము నీవెటువంటివాడని ఇటువంటి

వాడుకగలవాడనని చెప్పవచ్చునని టెనిసన్ (Tennyson) అనునతడు చెప్పియున్నారు. అదియెరిగినబాలురు తమస్నేహమువలన పెద్దతనమును చిన్నతనమును సంపాదించెదరు. గొప్ప గుణవంతులు పెద్దతనమును చెడ్డగుణవంతులు చిన్నతనమును పొందెదరు. అందుచేతగొప్పతనము సంపాదించగోరినవారు మంచిస్నేహము పొందవలసినది.

క. పాలను గలసిన జలమును
బాలవిధంబుననె యుండుఁ బరికింపంగాఁ
బాలచవిఁ జెఱుచుఁ గావునఁ
బాలసుఁడగువానిపొందు వలదుర సుమతీ. (అనునట్లు)

మంచిమార్గముననాడి దుర్మార్గతనము విడిచిపెట్టుట మంచిది. దీనినిఁజూచియే మనపెద్దలు మంచిసహవాసము చేయవలయునని చెప్పియున్నారు. కాఁబట్టి దుర్మార్గులసహవాసము విడిచిపెట్టవలయును. బిడ్డలనుకనిన పుణ్యపురుషులారా! మీపిల్లవాండ్రల నడవడికలయందు జాగ్రతగా నుండుడు. దుర్మార్గులతో సహవాసముచేయక చూచుకొనుఁడు. సంసారసుఖములనుగురించి చెప్పు చెడ్డపుస్తకములను చదువక నీతి, దయ, ఉత్తమపురుషనడవడికలు వీటినిబోధించు మంచి పుస్తకములను చదువఁజేయుడు. ఉపాధ్యాయులారా! సుఖాధారకల్యాణి, సన్మార్గనడవడికలు చెప్పించుడు. మంచినడవడికలతోనుండునట్లు సీరుచేయండి. దీనిని గమనించకయుండినట్లయిన పిల్లవాండ్రు అనేక చెడ్డవాడుకలకు లోఁబడుదురు.

స్త్రీయొక్క జననేంద్రియములు.

FEMALE ORGANS.

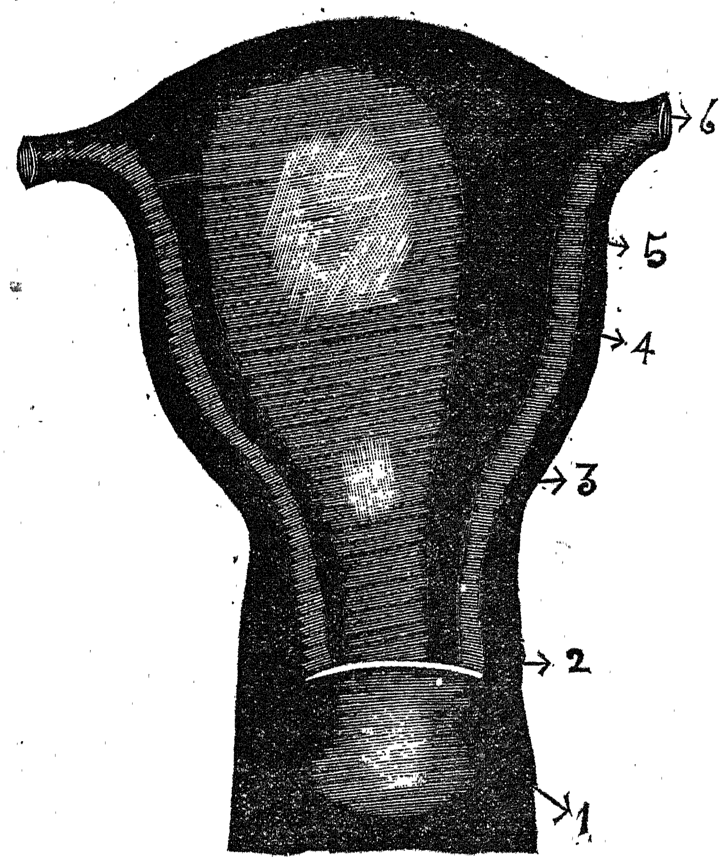
స్త్రీయొక్క అడుగుకడుపుక్రింద మిట్టగా అనేకచుట్టుకొనియుండు రోమములు గలదిగా యుండును. మిట్టయయినభాగమునకు ఉపస్తము యొక్క పీటము (Mons veneris) అని పేరు. దీని క్రిందిభాగము ఎముకయును, పైభాగము లావైనకొవ్వు పదార్థములు అధికముగా నుండుటచే మిట్టగనుండును. ఇది దేహదార్ఢ్యవంతులకు మిట్టగాను, సన్నని దేహవంతులకును వయసైనవారికిని కొవ్వుపదార్థము తక్కువగు

టచే ఎముకమీద చర్మము వెడుల్పయయినదై తట్టగానుండును. దీనిక్రింది పగలపడిన చర్మమైనది మడిచి నిమ్మపై పైకిలేచి ప్రక్కకునొ కటిగానుండు పెద్దపెదవులు (Labia Majora) క్రొవ్వుపదార్థములు నిండినదిగాను అనేకరోమములు గలదిగా నుండును. పెద్దపెదవులను కొంచము తెరచిఁజూచిన వాటిక్రిందుగా మృదువుగాను తేమతోఁజే రిన చిన్న రెండుపెదవులుండును. ఇది రోమములు లేనిదిగాను, క్రొ వ్వుగ్రింధులు, చెమటగ్రింధులు, స్పర్శనరములచే నించబడియున్నది. బిడ్డ చిన్నదిగాను, వృద్ధాభ్యముచేతను ఈ చిన్నపెదవులు కొంచము బయట పిదికిఉన్నది. వీటిమధ్యన బాదమపప్పు రూపముగల గీతనే అల్‌గుల్ గీత. ఈగీత శిఖరములోనే యోనిలింగము (Clitoris)ఉన్న ది. దీనిని వ్రేలిలోతడివిన సురదవిస్ఫుముగలుగును. దీనిలో ఏరాలమైన స్పర్సనరములు చేరియుండుటచే అధికసంకోచ మిచ్చుటయుగాక సంసారసుఖములో స్త్రీలకు అధికసుఖమును నిచ్చును. దీనిక్రింద వలయ మువంటి కండరమువలన చుట్టబడిన చిన్న గీతవలె మూత్రము వచ్చు రంధ్రము (Urethra) మార్గముగా ఉచ్చ బయటబడును. దీనికి కొంచము క్రిందుగా అమర్చబడియుండు యోని ద్వారమయినది (Canal of Vagina) శరీరమునకు తగినట్లు నిడుపుగాను, పొట్టి గాను నుండును. కన్యలయోనిద్వారము ఒక జవ్వవలన (Hymen) మూసుకొని ఉన్నది. మొదటమొదట పురుషునితోఁ జేరునప్పుడు ఆ జవ్వ చినిగిపోవును. అయితే కొందరికి ఈ జవ్వ కొన్నివ్యాధులవలన లేకయుండును. ఉపస్తము రబ్బరువలె వెడల్పగుటయు, చిన్నదగుట యును గుణముగలదగుటచే ప్రసవకాలమున శిశువు బయటబడు నప్పుడు వెడల్పయి మిగిలినసమయములయందు చిన్నదిగానునుండును. లోపల గర్భాశయనోటిని ఉపస్తం మూసుకొనియుండును.

గర్భాశయము - UTERS.

గర్భాశయమయినది తట్టగాను, పైప్రక్క వెడల్పుగాను, క్రింద ప్రక్క గుండ్రముగాను చిన్నదిగాను తుత్తివలె ఉచ్చసంచికిని మల ప్రేగులకును మధ్యన అమర్చబడిన ఒక అవయవము. ఇది రబ్బరు

వంటి ఒకవిధ కండరముచే కల్పించబడినది. ఇది రబ్బరువలె వెడల్ప గుటకును, చిన్నదగుటకును అనుకూలముగానుండుటవల్ల గర్భము ధరించి దినదినముగా పెరిగివచ్చుసమయమున గర్భసంచి వెడల్పయి పిమ్మట పక్వమయినతర్వాత శిశువు బయటబడినతోడనే ముందర



యుండిన స్వభావమునకువచ్చుటకొఱకే రబ్బరువంటి జవ్వచే అమర్చ బడియున్నది. గర్భాశయము వెడల్పయినచోటికి శిఖరమని (Funds) యు, మధ్యభాగమునకు దేహము (Body)అనియు, చిన్నదిగానుండు చోటికి గొంతు (Neck) అనియు, ద్వారమునకు నోరు (Osuteri) అనియు పేరు. ప్రసవించినస్త్రీలకు గర్భాశయనోరైనది నిడుపుగాను,

ప్రసవించనివారికి గుండ్రముగా నుండును. గర్భాశయమును కోసి చూచిన త్రికోణరూపమయిన ఒకపల్లము కనఁబడును. దానికి గార్భపల్లమని పేరు.

గర్భాశయమునకును, తెప్పకును సంబంధముండుటచే గర్భము ధరించినతోడనే ఉదయమున వాంతి, మయకము, ఓకాళము, మందము, సోమరితనము మొదలయినవి కనఁబడును. గర్భాశయము యొక్క ముఖ్యపనియైనది కాలక్రమముగా అశుద్ధరక్తమును పిండించుటయును, దాతువును గ్రహించి నీటిలో భద్రముచేసి బిడ్డగా అమర్చి పెంచి రక్షించి పక్వకాలములో బయటపెట్టుటయే దాని ముఖ్యపని. దాతు ఉత్పత్తియగుబీజములు పురుషులకుండునట్లే స్త్రీలకు నాదమును ఉత్పత్తిచేయు రెండు బీజములుగలవు. అవి తెల్లరంగుగాను, ఇప్పగింజవలె గుండ్రనిరూపముగాను, చిన్నదిగాను వేరువేరు సంచిలో అమర్చబడి గర్భాశయము రెండుప్రక్కలకు ప్రక్కకొకటివిధమున అమర్చబడియున్నది. వాటికి గర్భసంచియనియు, దానిలోనుండి బయటబడునీటికి నాదమనియుపేరు. నాదముతో దాతుచేరిన గర్భముధరించును. పురుషులకు బీజములోనుండు దాతు ఉత్పత్తియగునట్లు స్త్రీలకు గర్భసంచిలోనుండి నాదమయినది ఉత్పత్తియై నాదకోళాయిలమార్గమున గర్భాశయము లోపలఁ బోవుచున్నది. నాదకోళాయిలైనది ప్రక్కకొకటిగా నిడుపై ఒక మొన గర్భాశయము యొక్క పైమొనతోఁ జేరి మరియొకటి కుచ్చువలె వెడల్పయి అందముగా సుమారు 4 అంగుళము నిడుపుగాను, లోపలిభాగము మిక్కిలి సన్నముగాను గర్భాశయముతోఁ జేరియుండును. కుచ్చు మొనయైనది గర్భసంచితో ఒక నరముచేఁ జేరియుండును. చిన్న సంచిలోనుండు గర్భము వొకటి పక్వమై పగిలి బయటపడినదే, వాతకోళాయిలయినది స్వీకరించి గర్భాశయములోపల మిగుల భద్రముగాఁ జేర్చును. నాదకోళాయిల తారలు మిక్కిలి చిన్నదైనందున పురుషులకు ఒకతడవలో దాతు స్ఖలితమగునట్లుగా స్త్రీలకు దాతు ఒకతడవలో బయటపడక కొంచముకొంచముగా బయటపడును. అందు

చేత ఒకేకాలములో అడుకడుకుచేరుటచే పురుషులు బలహీనమగునట్లు స్త్రీలు బలహీనమగుటలేదు.

ముట్టు - MENSES.

స్త్రీలకు నెలనెలగా క్రమముగా గర్భాశయములోనుండి కారు ఎఱ్ఱనిద్రవమునకు ముట్టు అని పేరు. ఇది చూపునకు శుద్ధరక్తమువలె కనఁబడినను దేహములోని చెడ్డనెత్తురే. పడుచులు రుజువైనవయస్సు దేహశీతోష్ణమునకు తగినట్లు వ్యత్యాసపడును. ఉష్ణదేశమయిన మన హిందూదేశములో పడుచులు 12-మొదలు 14-వయస్సులో పుష్పవతియగుటసహజము. అయితే మరియు అధిక ఉష్ణదేశమయిన ఆఫ్రికాలో పడుచులు 9-మొదలు 12-వయస్సులోపలను, ఐరోపియా మొదలైన శీతలదేశములో 15-వయస్సు మొదలు 18-వయస్సులోపల మరియు అధికశీతలదేశమయిన క్వీన్‌లాన్‌డు రుష్యా దేశములలో 20-మొదలు 22-వయస్సులవరకు పుష్పవతులగుదురు. గర్భాశయములోనుండి సూదగము మొట్టమొదట బయటబడిన పడుచులకు యవ్వనవయస్సు వచ్చినదనుటకు అదిగురుతు. సూదగమయినది 28-దినములకొకతడువ బయటపడును. అందుచేత దేహస్వభావమునకు తగినట్లు కొన్నిదినములు ముందరనైనను లేక పిమ్మటనైనను బయటపడును. సూతకద్రవ్యము ఎఱ్ఱనై లేక పసుపుగాను లేక మంటివర్ణముగాను నుండును. ఈ రంగులనుండు రుతుదూరమయినది శరీరసౌఖ్యము యొక్క గురుతు. అట్లులేక తెల్లగానుండుట వ్యాధియని తెలిసికొనవలయును.

స్త్రీలకు మొదటమొదట ముట్టుబయటబడినది మొదలు ముట్టు నిలుచుకాలమువరకు బిడ్డలపుట్టు గుణముగలదు. అట్లే ఎప్పుడు ముట్టు కనబడుట ఎప్పుడు నిలిచిపోవుచున్నదో అప్పుడే బిడ్డలపుట్టు గుణము పోవుచున్నది. స్త్రీలకు ముట్టు 45-లేక 50-వయస్సున నిలిచిపోవును. ముట్టగుట స్త్రీలదేహసౌఖ్యముకొరకు వారు శరీరములోని చెడ్డరక్తము బయటపడుచున్నది. సూదగద్రవముయొక్క ప్రమాణము దేహమునకుఁ దగినట్లుండును. శరీరసౌఖ్యముకలిగిన స్త్రీలకు బయటబడు ముట్ట

యినది 4-పలం బరువుగలదై నాలుగుదినములలో బైటబడును. డాక్టరు (Dr. Gery) ఒక ఐరోపియా డాక్టరు చెప్పినది ఏమనగా:— నెల నెల రుజువే గర్భాశయమును నెలనెలశుద్ధముచేసి శిశు ఉత్పత్తికి సహాయము చేయుచున్నది. మరియు దీనినిగురించి డాక్టరు డేవిస్ (Dr. Davis) దొరగారు చెప్పునది ఏమనగా:—ముట్టయినది గర్భాశయములోని అతి ఉష్ణమునుపోగొట్టి దేహసుఖమును కలుగఁచేయుటయుకాక స్త్రీలకు స్వభావముగా కలుగు అపరిమితమయిన సంసారసుఖమును శాంతముచేయుచున్నది. హకీమ్‌అజీమల్ కాన్ (Hakim Ajmailkan) చెప్పునది ఏమనగా:—ముట్టయినది దేహములోని శుద్ధజలము మొదలైనవియును శరీరములోని అశుద్ధరక్తమును నెలక్రమముగా బయటబడుచున్నదని చెప్పుచున్నారు.

ముట్టయినస్త్రీలు గవనించవలసిన విషయములు.

ముట్టయిన ఒకస్త్రీ దూరముననుండుకాలములో తన పురుషునిఁ జూడకూడదనియు, వానితో మాట్లాడకూడదనియు, వారిదగ్గర పోకూడదనియు, మనుధర్మ మహాఋషులవలన ఏర్పరించబడిన పలుగ్రంథములలో చెప్పబడియున్నది. మరియు ఆమె పగటికాలముల నిద్రించకూడదు. జలములో మునిగి స్నానముచేయకూడదు. అధికముగా నవ్వుటయును పరుగెత్తుటయును కూడదు. అదురునట్లు మాట్లాడకూడదు. భయంకరమయిన శబ్దములను వినకూడదు. కాలివ్రేళ్లను భూమిని తాకకూడదు. కఠినమయిన పనినిఁ జేయకూడదు. చలిగాలిలో నుండకూడదు. జీర్ణంచని అహారమును భుజించకూడదు అనియు చెప్పియున్నారు.

నెల ముట్టు నిలుచునప్పుడు గర్భము ధరించినదని ఎరుగివలసినది. ముట్టయినకాలములో ఒక స్త్రీతో ఆమె ముట్టయినదే ఒకవు సంసారసుఖములో లోబడినట్టయిన అందువలన పుట్టు బిడ్డదగ్గరముందర ఆమెచేసియుండిన తప్పుల ఫలములెల్లనుఁ జూడవచ్చును. అది ఏమనగా, ముట్టయినకాలములో ఆమె పగటినిద్రచేసియుండిన బిడ్డ గుడ్డిదిగాపుట్టును, ఆమె ఏడ్చియుండిన బిడ్డపార్వ మందముగానుం

డును. ఆమె స్నానముచేసియుండిన బిడ్డముఖములో చిడుచిడుతగుటును. ఆమె గోరులనుగిల్లినట్లయిన బిడ్డగోరు చెడిపోవును. అధికమయిన సల్లాపము బిడ్డలనువాయాడిలుగాఁ జేయుచున్నది. అట్లు అధికమయిన నవ్వు బిడ్డలపెదుము, పల్లు, నాలుక దవుడ మొదలయినవాటిని నల్లగనైనను, పండురంగుగనైనను జేయుచున్నది. భయంకరమైన శబ్దమును వినినట్లయిన బిడ్డ చెవుడుగాఁ బుట్టుచున్నది. కాలితో భూమిని రాసియుండిన బిడ్డ వయకుతలతో పుట్టును. గాలిలో ఈమె నిలిచియుండినట్లయిన బిడ్డ పైత్యముచే కష్టపడును. ఈ విధముగానే ఆమె కఠినమైనపనులను చేసినట్లయిన బిడ్డ కురూపిగానే యుండును.

గనుక ముట్టయినస్త్రీలు మిగిలినవారిని తాకక ప్రత్యేకముగా నుండవలయును. వారు నిద్రపోవు, కూర్చుండు స్థలము శుద్ధముగా నుండవలయును. ఆ కాలములో జీవప్రాణములను హింసించి వధించకూడదు. వేగముగ నడువకూడదు. ముట్టయిన మూడుదినముల వరకు మరుగుగనుండి నాలుగవదినము స్నానముచేసి దేవునిమ్రొక్కి గృహప్రవేశము కావలయునని వేదశాస్త్రములలోఁ జెప్పఁబడియున్నది.

రుజువుకాని మాచకొమ్మలు.

పడుచులు 16 వయస్సులోపల పుష్పవతులగుట సహజమైనను కొన్నిపడుచులు పుష్పవతులుకాకయే యుందురు. వీండ్లకు మాచకొమ్మలనిపేరు. ఇటువంటిస్త్రీలు వ్యాధివలన రుజువుకాకనేయుందురు. వీర్లకు దేహములో అందముండదు. ఆకలిలేకయుండుట, ఆయాసము, కష్టశ్వాసము, సోమరితనము, వీపునొప్పి మొదలైన దుర్గుణము లుండును. పురుషులను జూచినట్లయితే ఒకవిధమంటను, వివాహము మీద ఇష్టములేనివారగుదురు. ఎందువలన పడుచులు మాచకొమ్మలగుదురో దాని కారణములను చక్కఁగాఁ జెప్పుటకు అసాధ్యము. అయితే కొందరికి గర్భములోకలుగు నొప్పివలన పుష్పవతులు గాకయుందురు. వీర్లకు బలమును కలుగజేయు హాయసంబంధమైన మందునిచ్చి శరీరపుష్టిని కలుగజేయవలెను. మంచిగాలి శ్వాసించుట,

సత్తుగల ఆహారములను భుజించుట, చల్లని నీటిలో స్నానముజేయుట అయిన నివి అనుసరించవలయును. ఉప్పునీటిని కాచి తొట్టిలోపోసి నడుమువరకు అరగంటసేపు కూర్చుండునట్లు చేయవలయును. కొన్ని సమయములలో జొననీటిలో స్నానముచేయుటవలన ఈ ఘోరనొప్పి నివారణమగునని ఆయుర్వేదశాస్త్రమున చెప్పఁబడియున్నది.

సూదగబంధము.

స్త్రీలకు నెలనెల గర్భాశయములోపలనుండి బయటపడు రక్తమైనది మొత్తముగానైనను లేక కొంచభాగమైనను బయటపడకపోవుటకు సూతకబంధమని పేరు. సూతకబంధమైనది పుత్రోత్పత్తికి అడ్డుగానుండుటయేకాక స్త్రీలకు కలుగు అనేక వ్యాధులకు మూలకారణముగానుండును. అయితే నెలనెల ముట్టగుస్త్రీలు గర్భముగానుండునప్పుడును బిడ్డపుట్టి పాలునిచ్చువరకు నిలిచిపోవుట వ్యాధులలోచేర్చతగదు. సూతకబంధమువలన ఏర్పడు రోగములధికమైనను గర్భము స్వభావిక మారుదలయిన చల్లనితనము, కాక, వాతసత్తు, పిత్తసత్తు, శ్లేష్మసత్తు మొదలయినవి అధికమగుటచేతను, శరీరమును చిక్కిపోవునట్లుచేయు పలువిధవ్యాధుల కారణములచేతను, అధిక స్థూలశరీరమువలనను, శరీరమున రక్తము తక్కువగానుండుటచేతను, ఇంకను ఇటువంటి అనేక కారణములవలన సూతకబంధరోగము కలుగును

సూతకనొప్పి.

స్త్రీలకు నెలనెల రుజు బయటపడునప్పుడు అధిక బాధకనబడుటయే సూతకనొప్పియని చెప్పబడును. ఈ వ్యాధిగల స్త్రీలు గొడ్డులుగానే యుందురు. కొందరికి అడుగుకడుపువేదన సహించని కడుపునొప్పి, తలనొప్పి, వాంతి మొదలైనవి కనఁబడును. ముట్టయినది నల్లరంగుగాను, కల్మిషముగాను బయటపడును. అధిక ఉష్ణముచే గర్భములోని రక్తనరములద్వారములు మూసుకొనుటవలన సూతకనొప్పి కలుగును. ముట్టయినకాలమున ప్రతిదినము ఉదయం సాయంకాలం రెండుపూటలును తొట్టిలో వేడినీరువిడిచి నడుము తడుచునట్లు 20

నిమిషములు కూర్చుండునట్లు చేయవలయును. తగిన వైద్యులవలన చికిత్స చేయవలయును.

సూతకజన్ని.

సూతకబంధమువలన కలుగు రోగములు పలపల విధములైన ఈనొప్పి మిక్కిలిఘోరమైనది. ముట్టయినది క్రమముగా బయటపడక రక్తనాడులలో నిలుచుటవలన ఈనొప్పి సంభవించుచున్నదని కొన్ని ఆంగ్లేయ డాక్టరుల అభిప్రాయము. ఈనొప్పి నరములవలన కలుగుటవలన నొప్పి, ఈడుపు మొదలైనవి విడిచివిడిచి కనబడును. రొమ్ములోపల బంతివలె గుండ్రముగా గొంతులో పొడుచుకొనునట్లుండును. ఈ వ్యాధిగలస్త్రీలు ఉండేటట్లుండి తేంబి తేంబి ఏడ్చుదురు. అకస్మాత్తుగా గలగలని నవ్వుదురు. కొన్నిసమయములలో భయంకరమయిన కూతలుపెట్టుదురు. చేతితో శిరోరోమములను, దేహములోని ఆభరణములను పిచ్చుకొనుదురు. ఈడ్పు నిలిచిపోయినప్పుడు కన్నీటిని తుడుచుకొనుదురు. కొన్నిసమయములలో ఎక్కిళ్ళు పొందుదురు. కొంచెసేపైనతర్వాత తెలివికివచ్చెదరు. ఈడ్పు నిలిచినతోడనే చిన్ననీళ్లు తేటగాను అధికముగాను దిగును. కొందరికి ఈడ్పు కలుగునప్పుడు మలజలము తెలియకయే దిగుటగలదు. ఈరీతి సంబంధములు నేరుగాఁ జూచువారికి ఈమె బతుకుటకష్టమని కనబడును. కొన్ని బుద్ధిహీనులు పిశాచి, బిల్లి, శూన్యము అని తలచి మంత్రతంత్రపూజలు మొదలయినవి చేసి వ్యాధిగ్రస్థు లుపద్రవముచేయుచున్నారు.

శరీరములోని చెడ్డరక్తమును శుద్ధిచేసి రక్తవృద్ధియిచ్చు మందులను ఆహారములను నివ్వవలయును. పరిశుద్ధమైనస్థలములపరుండచేయవలయును. వ్యాధితీరినదని పలువిధ కారణములను చూపి మనస్సును ఉత్సాహపరచవలయును. ఈ నొప్పిగల స్త్రీలు సంసార సుఖములో జాగ్రతగా నుండవలయును. తగిన వైద్యులవలన తక్షణమె చికిత్స చేసుకొనవలయును.

పెద్దపాటు.

స్త్రీలకు ఒక్కొక్క నెలను ఏర్పడు ముట్టు కొలతలోను కాలములోను అధికముగానుండుటకు పెద్దపాటని పేరు. ఈ నొప్పి కాకచేకలిగిన వాయువువలన నరముల నోరులు తెరచుకొనుటచేతను బరువైన మోపును మోచుటవలనను మితమీరిన సంసారసుఖములో నీడుపడుటచేతను, కంఠమాల, మూత్రగుండకాయ నొప్పులు గర్భాశయములో గడ్డ లేక రణము కలుగుటచేతను, బలహీనముచేతను కలుగును.

ఈ వ్యాధికి అనేకవిధ పరిహారవిధములుగలదు. అయితే వాటిలో ముఖ్యమైనది లాక్‌టిక్ ఆసిడ్ (Lactic acid) అను మందును ప్రయోగించుటయే ముఖ్యమైనదని ప్రాక్టికల్ మెడిసన్ (Practical Medicine.) అను వైద్యపత్రికలో చెప్పబడియున్నది. లాక్‌టిక్ ఆసిడైనది పెద్దపాటుకు (Leucorrhea) కారణమైన సూక్ష్మక్రిములను చెడిపి వ్యాధిని పోగొట్టగలది. దీనికి ఉపయోగించవలసిన లాక్‌టిక్ ఆసిడ్ కొలతయైనది 100 కి అరవాసిగా ఉండవలయును. అనఁగా 100 భాగ జలములో $\frac{1}{2}$ భాగము ఈవస్తువును చేర్చవలయును. అధిక తొందరివ్వని కేసులలో 500 భాగనీటిలో 1-భాగవిధమునను, బలమైన తొందరచేయు కేసులలో 100 భాగము విధమునను లాక్‌టిక్ ఆసిడ్‌ను ఉపయోగించవచ్చును.

మంచిగాలియున్న చోటిలో వ్యాధిగ్రస్థులు పండుకొనియుండవలయును. అధికము తిరుగుటను కూర్చుండుటను కూడదు. కడుపుమీదనైనను వీపుమీదనైనను చల్లనినీళ్లు మంచుగడ్డ మొదలైనవిని వేయవచ్చును. పటికార జలమును పిచికారువలన స్త్రీ మర్మస్థానములో పీచవలసినది.

గొడ్డు.

దాతునాదము కూడుటవలన శిశువు ఉత్పత్తియగును. ఆశిశువు ఉత్పత్తి లేకయుండుటకే గొడ్డు లేక మలడు అని పేరు. ఇది దాతువుదోషమువలన కలిగిన పురుషగొడ్డనియు, నాదముయొక్క దోష

మువలనకలిగిన స్త్రీగొడ్డనియు పేరు. దీనిలో స్వభావగొడ్డనియు, అస్వభావగొడ్డనియు రెండురకములు కలదు. స్త్రీసుఖములు సంబంధపడినది మొదలు ముసలికాలమువరకు పుత్ర ఉత్పత్తి లేక యుండుటయే స్వభావగొడ్డని పేరు. గర్భాశయము పురుషకోశముల వలన కలుగు నొప్పివలనను దాతునాదము వీటివలన కలుగుదోషములు జననేంద్రియములనుండు తప్పులవలనను, స్త్రీసుఖకాలములో దంపతులు నడచుకొనవలసిన విధులను సరిగా నడచుకొనక యుండుటవలనను, పుత్రోత్పత్తి లేకయుండుట అస్వభావగొడ్డని పేరు.

పురుషగొడ్డు.

పురుషులదాతువులో ఉష్ణమధికరించుటచేతను, అపరిమిత సంసారసుఖముచేతను, దేహము చిక్కియుండుటచేతను, దేహములావై కొవ్వుగా నుండుటచేతను, దేహమున మంచి రక్తములేక నరములు వదులైనందునను, చాలదినములు సంసారసుఖము చేయకయుండుటచేతను, మేహరోగము కంఠమాల హస్తప్రయోగము మొదలైనవాటివలన పురుషమర్మస్థాన నరములకు వ్యాధికని పుత్రోత్పత్తిలేకపోవును. కొందరికి దాతుతీపులేక యుండుటచేతను, వేన్నీటిలో విడిచిన కరిగితేలుటచేతను, అనుదర్సని పెట్టిచూచిన ఊపిరిలేని పురుగులు కనబడినను పుత్రసంతానము కలుగదు. కొందరికి జననేంద్రియములు చక్కగా ఏర్పడకపోయిన నపుంసతనము కలుగును.

స్త్రీగొడ్డు.

పురుషులకంటె స్త్రీలకే గొడ్డు సంబంధమైన నొప్పులు అధికముగా సంభవించును. దీనికి పలు కారణములుండినను సంసారసుఖకాలములలో దంపతులు నడుచుకొనవలసినవిధులు సరిగా నడచుకొననందున వివాహమైన ఆరంభముననే అపరిమిత సంసారసుఖములో చేరుటచేతను, పురుష సంసారము చేసినతోడనే స్త్రీలేచి కూర్చుండుటచేతను, నిలుచుటవలనను, సంసారసుఖమునకు పిమ్మట కఠినమైన పని చేయుటచేతను, అపరిమిత కవిచేతను, అపరిమిత వ్యసనముచేతను, భయముచేతను సంతాన భాగ్యమును దారపోసెదరు. మరి

కొందరు అపరిమిత సంసార సుఖములలో బడియుండినను గర్భము ధరించి రెండొక బిడ్డపుట్టినతర్వాత నిలిచిపోవు కారణము గర్భాశయము యొక్క నోరు చెడిపోవుటచేతనే ఇటువంటివారికి ఇంటిదూరమగునప్పుడు అధికనొప్పి కలుగును. మితమించిన తెలుపు కనబడును. కొందరికి గర్భాశయమైనది తనచోటినివిడిచి చెల్లి బయటతోసుకొని ఉండుటచేతను, గర్భాశయమునకు ముందు ప్రక్కనున్న జవ్వ చినగగనుండుటచేతను, గర్భాశయములో దాతుపోనీయక కండరములు పెరిగి మూసుకొనుట వలనను, తెలుపుమేహము, మొదలైన రోగములవలన పీడించబడి సుఖమైనతర్వాత గర్భాశయము యొక్క నోరుచేరి చిన్నదగుటచేతను, గర్భసంచిలోనుండి గర్భమునకు కొనిపోవు వాతనాళాయిలైనది చినిగిపోవుటచేతను, గర్భసంచి చినిగిపోవుటచేతను, మేహము, తెలుపు, మేహపట్టు, మేహగెడ్డ, మేహపుండ్లు, రక్తక్షీణము, సూతకబంధము, పెద్దపాటు, మొదలైన వ్యాధులవలనను, గర్భాశయములో కండ పెరిగియుండుటచేతను, మితమించిన కొవ్వు నిండియుండుటచేతను, గర్భాశయములో అధికమైన ఉష్ణముచేతను, అధిక చల్లనితనము వాత పిత్త శ్లేష్మము అధికమగుటచేతను, మరియు పలువిధ కారణములచేతను, స్త్రీలకు గర్భము లేకపోవును.

గర్భాశయములో ఉష్ణమధికమగుటచే నాద మధిక ఉష్ణమగుటయుకాక దానిలోచేరు దాతుపురుగులును అధిక ఉష్ణమై గర్భము కాకపోవును. ఇటువంటివారికి దేహము చిక్కిపోవుట, తిమురు, పడపడైననాడి మొదలయిన గురుతులు కనబడును.

గర్భాశయములో చల్లనితన మధికమగుటచే దానిలో జేరు దాతు ఎండిపోవు కారణముచేతను, గర్భముగాకపోవును. ఇటువంటి వారికి దేహము మలజలము అయిన ఇవి నల్లనై యుండుటయే కాక కాళ్లుచేతులు అశక్తి, అజర్ణము, సోమరితనము, మొదలగు దుర్గుణములు కనబడును.

గర్భాశయములో వాతపి రధికమగుటచే దానిలోజేరు ధాతువున్ను అది అంగీకరించక బయట త్రోసివేయును. ఇటువంటివారికి కడుపుఉబ్బసము, అధైర్యము, బలహీనము, నిద్రతక్కువ మొదలైన దుర్గుణములు కనబడును.

గర్భాశయములో శ్లేష్మనీరు అధికమగుట దానిలో జేరు దాతువును గర్భాశయములో చేర్చుకొనుటకు శక్తిలేనిదై జరిగియుండుటచే గర్భమగుటలేదు. అటువంటివారికి ముట్టు తెల్లగానుండుట, ఉబ్బసము, మలబందము మొదలైన దుర్గుణములు కనబడును. అపరిమితమైన కొవ్వు దేహములోను, గర్భాశయములోను నుండుటచేత గర్భము కారు. గర్భాశయములో చిన్న పురుగులు నిండియుండుటచే దానిలో జేరు దాతువును ఈపురుగులు భుజించుటచే గర్భముకారు.

వివాహమును, దంపతులు నడచుకొనవలసిన క్రమమును.

వివాహమనునది ఒకపడుచును ఒకడు పాణిగ్రహణము జేసికొనుటయే. ఆ వివాహమైనది భార్యాపెనిమిటి ప్రీతితో స్నేహము జేయుటయు, సంసారము చక్కగా జేయుటచేతను, సుఖదుఃఖములను పైచెప్పిన యిరువురులు సరిసమానముగా అనుభవించుటకొరకును పుత్రభాగ్యముకలిగి సంతోషపడుటకును ఏర్పడిన ఒక సంబంధము. ఒకస్త్రీని పెండ్లిచేసి పురుషుడైనవాడు తన ఇల్లాలుని అత్యంత స్నేహితునిమాదిరిగాను మంత్రిగాను తలచి ఆమె మనస్సు కష్టము కలుగక నడచుకొనవలయును. ఆమెను వంచనచేసి అన్యస్త్రీలదగ్గర పోకూడదు. దీనిని గురించియే పెద్దలు “తన ఇల్లాలును తన ఇంటిని విడిచిపెట్టి ఇతరస్త్రీల యింటికి పోకూడదని” బుద్ధి చెప్పియున్నారు. ఆమెదగ్గర కఠినముగా నుండక మంచివాక్యములచే వశముచేసుకొనవలను. ఇది యిట్లుండగా పురుషునిజేరినకన్యయో తనపతిని దేవునివలె తలచి వాడు చెప్పుమాటల తప్పినడవక పతివ్ర[illegible] నబడును.

శ్లో॥ కార్యేషుదాసి కరణేషు మంత్రి
రూపేచలక్ష్మి క్షమయా దరిత్రి

స్నేహేచ మాతా సైన్యేసి వేశ్యా
షట్కర్మ యుక్తా కులధర్మ పత్నీ॥

అను నీతిశాస్త్రప్రకారము పతియొక్క ఆకలి తెలిసి ఉపచరించుట యును, దయాళగుణమున తల్లివలెను, శాంతగుణమున భూదేవియు, సమయోచనబుద్ధి చెప్పుటయందు మంత్రివలెను, లీలలయందు దాసి వలెను తగినదిగానుండి సంసారమును బాగుగ నడుచుకొనవలెను.

బాల్యవివాహము కూడదు.

బుద్ధిహీనమైనజనులు తాము ఏదో బొమ్మలను ఆట్లాటకుపెట్టి పెండ్లిచేయునట్లు తమబిడ్డలకు వివాహముచేసెదరు. దీనివలన గొప్ప చెడుపులు కలుగుచున్నది. ఈ బాల్యవివాహము చేసిపెట్టుటచే మహా తప్పు. మనదేశములో జనులకు ఈ విపరీతపయిత్యముండుట మిక్కిలి పరితాపమైన విషయము. కనినవారు తమసంతోషమునుకోరి ఎడమ చేతికిని కుడిచేతికిని వ్యత్యాసము తెలియని చిన్నబిడ్డలకు వివాహము చేసిపెట్టెదరు. దానిముగింపు మిక్కిలి మోసమగును. ఈ భూలోక ములో మనము చాలకాలము వసియించియుండుదమనుట యేమి నిశ్చయము. మనుష్యునికాయము నిశ్చయముకాదు. దీనిని "నీటి పైన బుడ్బుదము నిలలేనికాయము" అని పెద్దలు చెప్పియున్నారు.

ఇట్లుండ ఎవరు ఎవరికిసతము. మనము సంతోషముగా బిడ్డకు శుభకార్యము ముగించిపెట్టెదము. వారులు సరియైన పర్వపక్వమై సంసారసుఖులగుటకు ముందు యేమికార్యము సంభవించునో మనకు తెలియదు. ఏదో దైవసంకల్పముచేత బిడ్డకే ఒకమైనదని తలచెదము. అప్పుడు పిల్లగతి ఏమి? దీని తల్లిదండ్రులు తాము పట్టిన కుందేలుకు మూడేకాలనునట్లు అట్లు పిల్లకో బాలునికో ఒకటిజరుగునటువంటి గతిని దేవుడు వారితలలో వ్రాసియుండినదానిని నిలుప ఎవరితరము. విధినిపోగొట్ట మనవల్లనగునా? వారివారితలలో బ్రహ్మవేసిన విధిప్ర కారము తామే అన్నియు నెరవేరునని తమదంపతులను బాల్యవివా హమను చెడ్డపిసాచిచేత ఒప్పించెదరు. ఈ పిసాచి మన ఇండియాలో

నుండి ఎప్పుడుపోవునో అప్పుడే మనదేశము క్షేమముచెందును. మన ము విధి విధి అనిచెప్పుట ఏమివేడుక. కలుగుట, చెడుట దేవుని వలననే? అన్నియు మనతలవ్రాతప్రకారముజరుగుచున్నది. మనవలన ఏమిచేయనగును. మనముచూచి ఒకటిచేసికొననగునా? దేవుని కృప లేక ఏమియుజరుగదని మనము వేదాంతము మాట్లాడవచ్చును. అయితే అట్లు చెప్పు మనకు "రాతను బుద్ధిచేత జయించవచ్చును" అను పెద్దల వాక్యము మనకు తెలుసునుకదా? రాతను వ్రాసినదేవుడు మనకు బుద్ధిని కూడనేయిచ్చియున్నాడు. ఈ బుద్ధిచే మనము ఏకార్యమును తెలిసి అనేకచెడుపులురాక తప్పించుకొనవచ్చును. మనయొక్క బుద్ధి హీనతచే గొప్పకష్టములకుపాలై కడపట దీనినన్నిటిని అనుభవించుట మనరాతయనిచెప్పుట సరియా? దీపమును పట్టుకొని బావిలోదిగుట బుద్ధియా? మనదేశమున 6-లక్షల బాల్యవిధవలు తమజీవితకాల మెల్లను కష్టముననుండి కాలముగడపెదరు. అయ్యో! వారియొక్క బ్రతుకు ఎంత పరితాపకరమైనది. బిడ్డలనుకనినవారు ఎట్లు సహించె దరో? తల్లిదండ్రుల బుద్ధిహీనతచే చిన్నవయస్సులో ఇటువంటి వివా హముచేసిపెట్టి వారి జీవకాలమంతయు ఇట్లు కష్టపెట్టుట దేవునికిదా సమ్మతమా! దీనిని తెలిసి మనమిట్లుచేసిన దానికంటె మతిహీనమేమి యున్నది. మన దక్షిణదేశజనములను చూచిన వీరెట్లున్నారు? వంకాయలో కాలుమొలచినవారివలెను, కురూపిలుగాను, దేహపుష్టి ముఖవశీకరము లేనివారుగాను, విశేషమైన జనులు బలహీనులుగా నున్నారుగదా? దీని కారణమేమి పక్వమయినపర్వమున ఈ దేశ స్థులు సంసారసుఖమునకు లోబడక దేహ అవయవములు బలము పొందుటకు మునుపే సంసారసుఖములో ఈడుపడి అకాలములో బిడ్డ లకు తల్లిదండ్రులై శీఘ్రమున దేహమునుచెడుపుకొని మిక్కిలి చిన్న వయస్సున చనిపోవుటను చూడవచ్చును. 13, 14 వయస్సులకంతా ఈ దేశమున పడుచులు బిడ్డలకు తల్లులగుటను మనము చూచెదము. వీరలకు పుట్టుబిడ్డలు అనేకముగా ఒక సంవత్సరములోపల చనిపోవు చున్నారు. శిశుమరణము ఈదేశమున అధికముగానుండుటను దీనిని

ఒక ముఖ్యకారణముగా చెప్పవలయును. ఇంత అధికముగా శిసు
మరణము మరియేదేశమునను కలుగుటలేదు. కొన్నిచోట్ల పుట్టు
బిడ్డలయందు సగము నధికముగానే మొదటిసంవత్సరముననే చని
పోయెదరు. శరీరము పెరుగునటువంటివారికి ఆ బిడ్డలుపుట్టినదే మర
ణమునకు కారణ ఈ అన్యాయము ఏదేశమునను దొరకదు.

పూర్వము నదేశమునను పడుచులు పరిపక్వమై చాలకాల
మయినతర్వాతనే తమకిష్టమయిన పురుషులను పెండ్లిచేసికొనినారని
తెలియవచ్చుచున్నది. ఈ కాలమున తల్లిదండ్రుల నిర్బంధముచే
ఆట్లాడుబిడ్డలను పీటపై కూర్చుండబెట్టి ఆట్లాడుచు బొట్టుకట్టి వారి
ఆయుస్సుకాలమును మిగుల దుఃఖమును అనుభవించునట్లు చేసెదరు.
పడుచుకు 16 వయస్సుకుతగ్గి వివాహముచేయుకాలము కాదు. ఈ
వయస్సుపైబడియే వారిదేహము పసితనమునుండి ముదిరి బలమగు
చున్నది. బలమగుటకుముందు పసితనముగానుండునప్పుడే వారి దే
హము విరుచునట్లు మనము చేసెదము. పుష్పమును నలిపి వాసన
చూచుట బుద్ధియగునా? అది తానే వికసించువరకు కాసుకొనియుం
డిన సువాసననిచ్చునుగదా! ఇదన్నియు కొంచమయిన చూడక మన
సహోదర సహోదరులు బాల్యవివాహమునకు లోబడినందున ఎన్ని
కాపురములు పాడైనవి. ఎన్నిపడుచులు మరణించిరి. లెక్కించగునో
కాదో. వారిమీద తప్పులేదు. వారు సంతోషపడిన బాల్యవివాహపు
చెడుపనియే చెప్పవచ్చును. మన స్నేహితులు ఎన్ని పెద్దసభలలో
బాల్యవివాహముకూడదని చెప్పి వినియుండియు బాల్యవివాహమునకు
లోబడుటకు చెడుపురు త్రోవయగును. బాల్యవివాహము అను
వార్తను కలలోను తెలియక ఎన్నిదేశస్థులు క్షేమముగా నుండినారని
చూచినారా? వారు కదా సుఖవాసులు. బాల్య వివాహముచేయు
మతస్థులయందు విశేషముగా బాల్యవిధవలుగా నున్నారు. పురుషు
లును తమ పురుషులను ఎమునిచేతికిచ్చెదరు. బాల్యవివాహము చేసి
పెట్ట పరమానందమొందిన తల్లిదండ్రులారా! ఇంకైనను అటువంటి
నడవడికలకు లోబడకయుండుదురని కోరెదను.

స్త్రీలయొక్క పర్వపేరు.

స్త్రీలకు బాల, తరుణి, ప్రవృఢ, వృద్ధ అను నాలుగుపర్వములు.
అదైనది, 16 వయస్సువరకు బాలయనియు, దానిపై 30 ఏండ్లవరకు
తరణియనియు, దానిపై 50 వయస్సువరకు ప్రవృఢయనియు, దాని
పైనవారికి వృద్ధయనియు పేరు.

స్త్రీలజాతియును, లక్షణమును.

మొదటిది పద్మిని అను పేరుగల ఉత్తమజాతిస్త్రీయైనది మహా
పతివ్రతగాను, దేవతాభక్తిగలదిగాను, లేడిపురువముగలవారుగాను,
కోకిలధ్వనియు, కమలములవాసనయు, హంసనడతను, చిలుకపలుకును,
చిరునవ్వుతోకూడిన సుందరముఖముతోను, రుచియైన ఆహారములో
కొంచము భుజించుటయును, ఎఱ్ఱని వదనమును, తియ్యనిపదార్థమున
ప్రియమును, ధవళవస్త్రమును తెల్లని పుష్పమును శృంగారించుకొను
యును, కమలములరేకువంటి నేత్రమును, అందరు మనస్సును ప్రీతి
కలుగజేయు అందమయిన రెండురొమ్ములును, నిడుపైన వెంట్రుకలు,
ఒత్తనాడి దేహము, మంచిస్వభావము, ఆటపాటలయందాశను అతి
రూపమయిన దేహముగలదిగా కనఁబడును.

చిత్తినిజాతి లక్షణమును, గుణమును.

సాధారణమయిన అందమును, గట్టితలంపును, నిజమయిన
మాటలును, మంచినడవడికలు, మాతా పితా గురు దైవము వీరివద్ద
భక్తియు, పతివ్రతాధర్మమును తప్పక సంసారసుఖములో స్వల్ప
ప్రియమును, మంచిమాటలును, పాపకార్యములో మనస్సులేకను,
నడిమితర పొడుగును, సరసమయినమాటను, మృదువైనశరీరమును,
అందమయిన రెండురొమ్ములును, నిడుపైన నేత్రములును, అందరు
మనస్సును ప్రేమింపఁజేయు మంచివాక్యమును, నవీనలలు చదువుట
యందు ఇష్టముకలదియును, మూడురేఖలుగల కంఠమును, ఆలింగన
మున అధికప్రేమయును, పుల్లని పదార్థములో మిక్కిలి ఇష్టము.
విచిత్రవస్త్రము ధరించ ఆశ్రయించునదియు, వాసనద్రవ్యములో

మిక్కిలి అపేక్షయు, సు[illegible]వెంట్రుకలు, సొగసుగాశృంగారించుకొనునదిగా కనఁబడును.

శంఖిణిస్త్రీయొక్క లక్షణమును, గుణమును.

పొడుగైన శరీరమును, సదా ఆకలియును, తీరని నవ్వును, ఇతరులకు చెడుపుచేయ ప్రియమును, స్త్రీసుఖముకలుగఁజేయునవ్వును, అన్యపురుషులతో సంభోగించ ఇష్టపడుటను, చెడ్డమాటలయందు ఇష్టమును, పెద్దలయందు అలక్ష్యబుద్ధియును, సాధారణ సౌందర్యమును, ఎఱ్ఱనివస్త్రము, ఎఱ్ఱనిపుష్పము వీటియందు ప్రేమయును, ఉష్ణశరీరమును, కడకంటి చూపును, కనుబొమలో అధిక రోమమును, అప్పుడప్పుడు కోపమును అయిన వీటినిపొందినదిగా నుండును.

హస్తినిజాతిస్త్రీయొక్క లక్షణమును, గుణమును.

చెడ్డనడవడికలయందు ప్రేమగలదిగాను, లావైన దేహము గలదిగాను, చిరునవ్వుపెదవును, ఎఱ్ఱని కండ్లును, అధిక వెడల్పయిన రొమ్మును, కఠినమయిన మనస్సును, నిడుపైన కనుబొమయును, చచ్చినను పోని దుర్వాసనను, తన్ను మెచ్చువారియందు ఆశ్రయించుటను, రోమమునిండిన దేహమును, పెద్దకడుపును, పిల్లికండ్లును కలిగియుండును.

నాలుగువిధ పురుషజాతుల లక్షణమును, గుణమును.

మొదటిది ఉత్తమజాతి పురుషుడైనవాడు పొడుగులో నడితరమును, మంచి సుందరమయిన ముఖమును, పరిశుద్ధమును, మాతా పితా గురు దైవము వీరివద్ద విశ్వాసమును, కృష్ణమూర్తిని గురించి మాట్లాడుటయందు ప్రియమును, అన్యభార్యలను తల్లియని భావించుటను, శాంతము పరోపకారము మర్యాద మొదలగు నిదానమయిన మాటలును, సత్యమును, నిదాన కంఠమును, మృదువైన తామరపుష్పముయొక్క వాసనకలిగిన దేహమును, ఎఱ్ఱనికండ్లును, కొంతభోజనమును, నిండిన ఆస్తియును, స్త్రీసుఖమున కొంచము ఇచ్ఛయుకలిగిన వాడుగానుండును. వీనిని మొదటిజాతియని చెప్పుదురు.

రెండవది మధ్యజాతి పురుషుడైనవాడు పెద్ద దేహమును, చల్లని దేహమును, వెడల్పయిన రొమ్మును, చిరునవ్వు పెదవులును, దుముకునడతను, అధికభోజనమును, రాత్రిపగలు సంగీతప్రియమును, దేవాలయపనిచేయుటను, బంధువులను విచారించుటను, కఠినమయిన హృదయమును, బ్రాహ్మణుల విశ్వాసమును, తల్లిదండ్రులయందు ప్రియముగలవాడును వీనిని జింకజాతిపురుషుడని చెప్పుదురు.

మూఁడవది అధమజాతిపురుషుడయినవాఁడు పొట్టిశరీరమును, వక్కవాసనదేహమును, పెద్దతిండితినుటను, బలమయిన శరీరమును, స్త్రీలను అప్పుడప్పుడుచూడ ప్రియము, సిగ్గులేనివాఁడును, దైవభక్తి లేనివాడును, పాపకార్యములలో వాడుకను, మోహముకలవాడును, సదా స్త్రీసుఖ ఇచ్ఛను, తగ్గిన నిద్రను, విశాలమయిన నెత్తియును, అందమయిన కంఠమును, నిడుపయిన కరములును, మందనడతను, ధైర్యమనస్సును, ప్రియసంభాషణను, మిగుల ఆకలియును, సిగ్గులేనితనమును, బాల్యసుఖమును, తన్నుఁజూచిన స్త్రీలు ప్రేమించవలెనని తలచుటను అయిన ఇవి అన్నియును పొందినవానికి వృషభజాతి పురుషుఁడనబడును.

నాల్గవది అధమాధమజాతి పురుషుడయినవాడు నల్లని రూపమును, దైవభక్తి కొంచమయినను లేనివాడును, వేగమైన నడతను, క్రొవ్విన శరీరమును, కామమువలన దేహమును చెడుపుకొనుటయును, దుర్మార్గతనమును, మిక్కిలి చెడ్డనడవడికలను, పెద్దల మాటలనుత్రోసి తనమాటను మేలుగా మాట్లాడుటను, బయలుగా మాట్లాడుటను, దరిద్రుడును, సంచలమయిన మనస్సును, పెదవి పండ్లు చెవ్వు ఇవి నిడుపైనవియును, వంకరపార్శ్వను అయిన ఈ గుణములుగలవాని అశ్వజాతిపురుషుడనియు చెప్పటగలదు.

సంసారసుఖముయొక్క ఫలము.

సంసారసుఖమనునది అందరికిని స్వాభావికముగా ఏర్పడు ఒక విధ సంతోషము. మనుష్యులు కలుగు సంతోషములకన్నిటికిని సం

సారసుఖము మొదటిదైనందున అది ఒక్కొక్కరి అంత్యకాలము వరకు విడుచుట అరుదు అరుదు. ఆకలి, దాహము, దుఃఖము, సంతోషమైనది ఏలాగు మనస్సున ఏర్పడుచున్నదో అట్లే మనుష్యునికి స్త్రీ దర్శనము మంచివార్తలు ఆలింగనము సంగీతము సల్లాపమాటలు మొదలైనవాటివలన పంచేంద్రియ నరములమూలముగా మెదడెరిగి హృదయము మొదలైన రాజఅవయవములతో కూడి పురుషకోశము విమ్ములెత్తి ప్రియమైన ఆశనుకలుగచేయును. ధనము వచ్చిన కాలమున తమతమ భార్యలతో సంతోషముగానుండుట ఉచితము. ఇట్లు కొలతైన సంసారసుఖముచేత శరీర అవయవములకువెళ్ళి మిగిలియుండు దాతు బయటపడుచున్నది. కొలతగా సంసారసుఖమున లోబడుటచే శరీరసుఖము ఆనందము ప్రయత్నము మొదలయినవి యన్నియు కలుగును. చెడ్డవికారమును పోగొట్టును. కాక చల్లనితనము కొవ్వు దాహము మొదలయినవియును సమముగాఁ జేసి పుత్రోత్పత్తి బుద్ధితేట జ్ఞాపకశక్తి శాంతము మొదలయినవాటిని ఏర్పరుచుగుణములు గలదిగా నున్నది.

“మితమించిన అమృతమును విషము” అనునట్లు మితమించి నడుచుటవలన అందమును దేహబలమునుపోయి మరుపు కోపము పైబడి చెప్పలేని పలువిధ మేహరోగములకు లోబడి పురుషత్వము పోయి పుత్రభాగ్యములేక బహు శీఘ్రకాలములో మరణమునకు లోబడెదరు.

సంసారసుఖమును పూర్ణముగా విడుచుటవలన చెడుపు.

దేహస్వభావమయిన సంతోషము వచ్చియుండునప్పుడు ఆశ ఉండియు ఏ కారణముచేతనైనను దానిని పూర్ణముగా విడిచిపెట్టువారికి బహు అవసరముచే తనచోటువిడిచి బయటబడుదాతును లోపల నిల్పువారికి శరీరచింతామణియైన దాతువే చెడ్డనీరయిన దేహమునకు అనేకవిధ రోగములను కలుగజేయుననుటకు సందేహములేదు.

శరీరసుఖమును ఆరోగ్యమును ఆనందమును కలుగుటకు మితమించిచేరుటయే ప్రధానమైనది. దాతు సంచిలోనిండి మిగిలిన దాతు

బయటవచ్చుటచే శరీరబలమును, చులకతనమును, ఉత్సాహముకలిగి పలువిధ మంచి యిచ్చును. అట్లుకాక అపరిమితదాతును అణచుట వలన శిరస్సుగురించిన వ్యాధులును, కంఠముగురించిన రోగములును మయకము, అజీర్ణము, కడుపునొప్పి మొదలయిన వ్యాధులు సంభవించును.

అధిక సంసారసుఖమువలన కలుగు చెడుపు.

స్త్రీసుఖము సుఖములకన్నిటికి మొదలైనవిగానుండినను అప్పుడప్పుడు సంసారసుఖమున నీడుపడుటచే అపరిమిత దాతు బయటపడుచున్నది. శరీరసంపదనైన ఆ దాతు బయటపడగనే అందుకు మూలకారణమైన రక్తము తగ్గిపోవుచున్నది. అది తగ్గినదే దానికేతువైన జీవాగ్ని తగ్గుచున్నది. అది తగ్గినదే శరీర అవయవముల పనిసామర్థ్యము చెడి దానివలన శరీరముచిక్కి పలువిధ మేహరోగములకు లోబడి కష్టపడ కారణమగును. ఇంకను అధికమైనసుఖమున లోబడుటచే రాజకరువులైన మెదడు, హృదయము, మూత్రపిండములు, శ్వాసకోశము వీటిలోని దాతుతగ్గి పంచేంద్రియస్పర్శము తగ్గి చిత్తభ్రమము, నీరురోగము, క్షయరోగము, గెడ్డ, కీళ్లనొప్పియైన వ్యాధులు కలుగును. దాతువైనది కండరము, ఎముక, రక్తము, నరము, కొవ్వు, మెదుడు అయినవీటికంటె ఒక ఒప్పైనప్రాణరత్నమని చెప్పవచ్చును. దాతువే పురుషులకు జీవాధారము. అధికమైన దాతువును వ్యయముచేయుటవలన ఈ రోగమే సంభవించునని చెప్పఁజాలము. దీనిని ఏకాలమునకు భద్రముచేయవలయుననియే ఉరుదుభాషలో “రత్తన్ కుజత్ తన్ కరో” అని బుద్ధిచెప్పియున్నారు. ఇటువంటి శ్రేష్టమైన దాతువును అధికముగా సెలవుచేయువారికి శరీరము శీఘ్రకాలములో బలహీనమై ముసలివారగుటను మనము చూచెదము. ఇటువంటి చెడుపులు కలుగుటకు కారణమేమనగా, బ్రహ్మేంద్రియమైన ఈ శరీరములోని రక్తకొళాయిలోనున్న అశుద్ధరక్తమును తీసి శుద్ధరక్తములో 60 చుక్కలుచేరినది ఒకచుక్క దాతువగుచున్నది. ఒకతడవకే ఇంతరక్తము సెలవుచేసిన పలుతడవకు ఎంతరక్తము సెలవగు

నని దీనిచదువు మన ఆంధ్రసహోదరులు బాగుగా నెరుగవలయును. అందువలననే అధికసంసారసుఖము అపాయముగా ముగించునని బుద్ధిమంతులు తోసిపెట్టియున్నారు.

సంసారసుఖమునకు తగిన కాలము.

మనము కంటిముందరచూచినవరకు పురుషులు 14 వయస్సుమీాదను, స్త్రీలు 12 వయస్సుకుమీాదను సంసారసుఖమునకు తగినవారవ్వెదరు. ఇందులకు కారణము బాల్యవివాహమే. దానిని పూర్తిగ పోగొట్టునట్లు మునుపే చెప్పియున్నాము. ఇట్లు బాల్యమున సంసారసుఖమునకు బాలురు బాలికలు అయిన నిద్దరీడుపడుటచే అతిశీఘ్రములో జీవకాలము తగ్గిపోవుటయుగాక పలురోగములకు లోబడి అకాలమరణమగుటనులేక సంతానవృద్ధిని చెడుపుచున్నది. ఒకకాలమున సంతానవృద్ధికలిగినను చుంచు, తేవాంగు, తేరె వీటివలనను దుర్బలదేహులుగా పుట్టుదురు. అందుచేత పురుషులు 22 వయస్సుకు వెనుకను, పడుచులు 18 వయస్సువెనుకను సంసారసుఖమునకు తగిన కాలము. ఆకాలమున పుట్టుబిడ్డలే నొప్పిలేకను, బలమును, దీర్ఘాయువును, అధిక సుందరమును కలిగియుండునని అనేక వైద్యశాస్త్రములు చెప్పుచున్నది. అందుచేత సంసారసుఖమునకు తగినకాలము 22 వయస్సుకుపైబడిన పురుషునికిని, 18 వయస్సుకు పైబడిన పడుచుకును తగినకాలమని దిట్టముగా నెరుగవలసినది.

సంసారసుఖమునకు తగని స్త్రీలు.

అధికముగా సంసారసుఖమున ప్రియముగలవారి దగ్గరను, వృద్ధులతోను, క్షయం, చొట్టుమూత్రవ్యాధి, ప్రమేహము, నీరువ్యాధి, గుల్మము మొదలయిననొప్పులుగలవారితోను, ఇంకను మహా ఘోరనొప్పులైన పార్శ్వవాయువు, ఏనుగకాలు, కుష్ఠం, తెల్లకుష్ఠముగలవారితోను ఒకప్పుడును స్త్రీసుఖము కూడనే కూడదు. ముట్టుచేతను, ప్రసవముచేతను, రక్తద్రవముగానుండుకాలమున చేరుటవలన ఆచెడ్డ రక్తముయొక్క ఉష్ణము మెదుడు, హృదయమయిన రాజకరువులకు తగులుటచే బుద్ధితక్కువ, నేత్రరోగము, ప్రమేహము, కీలువాదము,

మయకము, పైత్యము, మరియు శిరస్సునుగురించినరోగములు అనేకములు సంభవించును. మనస్త్రీలు ముట్టయిన మూడవదినము లేక నాలుగవదినము స్నానముచేసి ముట్టుతీరినదని ఇంటిలోపలవచ్చెదరు. ఆ కాలములో పురుషులు తెలియనితనమున చేరుటవలన పలువిధ రోగములకు లోబడుదురు. ఎందుకనఁగా ముట్టయినది అందరికిని ఒకవిధముగా నిలువక కొందరికి మూఁడుదినములోపల కొందరికి నాలుగయిదుదినములవరకును ఉదరము కారుకొనియే యుండును. అందుచేత ముట్టు నిలుచుకాలము దేహస్వభావమునకుఁ దగినట్లు వ్యత్యాసపడుటచే రక్తముకారుట మొత్తము నిలిచినతర్వాతనే సంసారసుఖమునకు లోబడవలయును. వ్యాధిగానుండు స్త్రీలతో చేరుటచే పలువిధ తొత్తువ్యాధులు ఉత్పత్తియై దేహమునకు బలహీనతకలుగచేయును. గర్భస్త్రీలతో చేరుటవలన గర్భపిండమైనది బలహీనమగుటతో పుట్టునప్పుడు బిడ్డ అవలక్షణముగానుండును. ఇదికాక కొన్ని సమయములలో ధరించినకరువును చెదిరిపోవును, లేక అకాలప్రసవమేర్పడును. వేశ్యలు, విపచారులు, కపటస్త్రీలైనటువంటివారిచేష్టలు పలువిధ మేహరోగములుకలిగి శరీరము క్షీణించును. విధవ, వివాహమవనికన్య, అన్యస్త్రీ అయిన వీరితోచేరుట తప్పని ఎరిగియుండియు, ఆశహెచ్చుటచేతను, బుద్ధిహీనతచేతను, సంసారసుఖమునకు ఆరంభించిన ఆకాలమున ఎవరైనచూచుదురను భయముచే కరువుధరించిన కలుగు అవమానమునకు భయపడి పురుషునికి ధాతువు బయటపడుటకు ముందును వెనుకను పోవుటచేతను, అనేకముగా నీటిమంట, నీరుకడుపు, నీరణచుట, మేహగెడ్డ మొదలైన ఘోరవ్యాధులకు లోబడి వాటికే ఆహారము కావలసినది. ఎంత అందమైనవారైనను తనవయస్సుకు పెద్దస్త్రీలతో చేరకూడదు.

సంసారసుఖమునకు తగని కాలములు.

భుజించినతోడను, జీర్ణముగాక నుండునప్పుడును, నిద్రలేకుండుటచేతను, చాలసేపు నిద్రలేకుండినపిదపను, నిద్రనుండి లేచినతోడను, మనోవ్యాకూలమున నుండునప్పుడును, మిగుల దేహకష్టపడిన

ప్పుడును, అధిక మలముపోయినతర్వాతను, మలము జలము కట్టి యుండునప్పుడును, లాగిరివస్తులు తీసికొనినప్పుడును, ఆకలితోన్ను, దాహముగాను, చల్లగాను, ఉష్ణముగా నుండునప్పుడును, క్షవరము చేసికొనునప్పుడును, స్నానముచేసికొనునప్పుడును, అధిక వర్షముగా నుండునప్పుడును పగటికాలమున అమ్మవారు, విషభేది, జ్వరము మొదలైన అంటురోగములు వ్యాపించియుండునప్పుడు సంసారసుఖముకూడదు. ఎందుకనగా, ఆకాలమున శరీరస్వభావము భేదపడి అవయవముల పని మారియుండుటచే అప్పుడు చేరు సంసారసుఖము వలన దేహములో సత్తులు అధికముగా సెలవై దేహము బలహీనపడి పలువిధవ్యాధులు సంభవించ కారణమగును.

సంసారసుఖమునకు తగని నక్షత్రములు.

అశ్విని భరణి కృత్తిక మృగశిర ఆరుద్ర పునర్వసు పుష్యమి ఆశ్లేష మఖ పుబ్బ చిత్త విశాఖ జ్యేష్ట పూషా ఉషా అయిన ఈ నక్షత్రములలోను, అమావాస్య పౌర్ణమి ప్రథమ చతుర్థి షష్టి అష్టమి ఏకాదశి త్రయోదశి అయిన ఈ తిథులయందును, సంవత్సరదినము, నెలపుట్టుదినము, వ్రతదినములు, వ్రతముయొక్క ముందుదినములు, ముట్టుకాలము, యాత్రకాలము, గ్రహణకాలము, ఆదివారము అయిన ఈ కాలములలో సంసారసుఖము కూడదు. ఎందుకు కూడదనిన పై చెప్పిన కానిదివసములందు చేరినట్లయిన పుట్టుబిడ్డలకు చదువుమందము, మంచి నడకలులేకను, దరిద్రులుగాను, నొప్పిగ్రస్థులుగాను పుట్టి వంశవృద్ధిలేకపోవుటయుకాక మంచికుమారుడే పితృకర్మమునకు తగినవాడగుటచే అట్లుకాక దుర్మార్గమునకు హేతువై దుష్టకుమారుల వలన చేయఁబడు ఏవిధమైన కర్మమును నష్టమగుటయుగాక వంశమును ధనమును దినదినము క్షీణించునని బృహస్పతి, మను మొదలైనవారు చెప్పియున్నారు.

పర్వస్త్రీలతోఁ గూడుటవలన ఫలము.

బాలపర్వ పడుచులనుకూడి చేరిన కొంచముష్ణమును, సంతోషమును, తీయనపుష్టియును, పరిశుద్ధమయిన దేజస్సును కలుగును.

యౌవనపర్వస్త్రీనికూడి చేరిన పంచేంద్రియమునకు సుఖమును స్వాఖ్యమును, వాతపైత్యములయొక్క చేష్టలను సరససల్లాపములచే సుఖము సంపాదించి మిగుల సంతోషముకలుగును.

ప్రౌఢపిల్లనుకూడి చేరిన జ్ఞానమును దీవనమును స్వల్పసంతోషమును గలుగును.

వృద్ధతోకూడిన పురుషులకు దేహమున బలముపోయి పలువిధనొప్పులు కలుగును.

సత్పుత్రులు జనించు మార్గము.

ముట్టు యేర్పడి మంగళస్నానముచేసిన నాలుగవదినము మొదలు 12-వ దినములోపల సంతానవృద్ధికలుగు కాలమని ఎరుగవలసినది. పై చెప్పినరోజులందు జతపడినదినములందు గర్భము ధరించిన యెడల అది మొగబిడ్డగును. ఇంకను పురుషునికి సూర్యకళ లేక పింగళ అను కుడినాసిద్వారములో శ్వాసముపోవుచుండునప్పుడు దాతు వారి గర్భముత్పత్తియైన అదియు మొగబిడ్డగును. ఇంకను స్త్రీనాదమునకంటె పురుషునియొక్క దాతు తక్కువనుండినయెడల అందుచేత ధరించి పుట్టుబిడ్డ పిల్లయగునని నెరుగవలయును. ఇంకను పైచెప్పిన 12 దినములోపల ఒకటిపడినదినములయందు గర్భముధరించినయెడల అది పిల్లగా పుట్టును. ఇంకను చంద్రకళ లేక ఎడమకళ అను ఎడమ నాసిద్వారమందు శ్వాసముపోవునప్పుడుచేరిన గర్బము ధరించునది పిల్లనేయగును.

ముట్టు నిలిచినతర్వాత మంగళస్నానముచేసి ఆ రాత్రి మధురమైన అన్నాహారములు భుజించి ఆభరణములను అలంకరించుకొని తాంబూలము ధరించి వాసనద్రవ్యములను పూసుకొని పరిమళమైన పుష్పములను పెట్టుకొని శుద్ధమయిన పట్టువస్త్రమును ధరించుకొని నిష్కళంకచింతనుగలదిగా సంతోషమైన మనస్సుగలదిగా పురుషుడే దేవుడని మనస్సునతలచి తానే జేరుటకిష్టముకలిగినదై శయన అరను జేరి పడకను శుద్ధముచేసి దానిపైన దంపతులుండుకొని తమవల్ల

నయినంతవరకు చెడ్డయోచన కోపము భయము మొదలయినవాటిని
వదలి పరిశుద్ధమయిన మనస్సంతోషచిత్తులుగాఁ జేరిన దంపతులకు
పుట్టుబిడ్డ పుత్రుడయిన అందమయినవాడుగను, మంచి గుణవంతుడు
గను, విశాలబుద్ధిగలవాడుగను, దైవభక్తిగలవాడుగను, ఐశ్వర్యవం
తుడుగానునుండును. పుత్రియైన అందమయినదిగాను, గుణవతిగాను,
పతివ్రతగాను, సంగీతమున ప్రీతిగలదిగాను, దైవభక్తిగాను, తాను
పుట్టినకులమునకును, వివాహముచేసికొనిపోవు కులమునకును సత్కీర్తిని
కలుగఁజేయునదిగాను, ఐశ్వర్యవతిగాను నుండును.

ఇంకను ఈవిషయమై మనపెద్దలుచెప్పియుండునది ఏమనగా, స్త్రీ
పురుషులు సంసారసుఖకాలమందు కండ్లుమూసుకొనియుండిన పుట్టుబిడ్డ
గుడ్డిగానుండును. చెవ్వుమూసుకొనియుండిన చెవుడుగానుండును. చే
తులను మడచుకొనియుండిన పొట్టిచేతులుగలవిగా నుండును. కాళ్లు
మడచుకొనియుండిన అంగహీనమైనదిగానుండును. ఇంకను స్త్రీపురు
షుల సంసారసుఖకాలములో కలుగు మంచి యోచనలు చెడ్డయోచ
నలకు తగినట్లు వారికి పుట్టుబిడ్డలును తగినట్లుండును. అందుచేత దంప
తులు నడుచుకొనవలసినదేమనగా, సంసారసుఖకాలములయందు
తమతమ బుద్ధిని మనస్సు, జ్ఞానము మొదలైనవీటిని పరిశుద్ధముగాఁ
బెట్టుకొనుటయుకాక సర్వశక్తిగల భగవంతునియందు భయభక్తి
విశ్వాసముగలవారై యుండుటయుకాక సద్గుణముగల పుత్రులనిచ్చి
కాపాడునట్లు దేవుని మనస్సున ధ్యానముచేసినవారుగాను నుండవ
లను. అట్లుండినట్లైన అందమును, బలమును, దీర్ఘాయువును, సన్మార్గ
మైన పుత్రులుజనించుదురనుట నిశ్చయము. అట్లుకాక విపరీతయోచ
నలుకలవారుగాను లేక పురుషునిమనస్సు ఒకవిధముగాను స్త్రీయొక్క
మనస్సు ఒకవిధముగాను, ఏర్పడి వికారరూపమును మనస్సునతలచు
టను భయము కోపము, మనస్సంచలము, మొదలైనవాటిని చింతిం
చువారుగానుండిన వారి యోచనప్రకారమే బలహీనమును, అల్పఆ
యుస్సును, క్రూరమును, దుర్మార్గమైన పుత్రులు జనించుదురనుట
నిశ్చయము.

దీనికి దృష్టాంతముగా ధృతరాష్ట్రుడు గుడ్డివాడుగాను, పాండు
రాజు తెల్లకుష్టముగలవాడుగాను పుట్టుటకు కారణమేమనగా ఒకకా
లమున ధృతరాష్ట్రుని తల్లియైన అంబికయనునామె వ్యాసమహాఋ
షితో సంసారసుఖములో చేరునప్పుడు సంకోచముతో తనరెండునే
త్రములను మూసుకొనినందున ఆమెకుపుట్టిన ధృతరాష్ట్రుడు గ్రుడ్డివా
డుగాను, పాండువు తల్లియైన అంబాలికయనునామె మహాఋషియైన
వ్యాసునితో సంసారసుఖములో చేరినప్పుడు సంకోచముతోను, భ
యముతోను తనముఖమును తెల్లవస్త్రముచే మూసుకొనినందున
ఆమెకుపుట్టినపుత్రుడు తెల్లకుష్ఠమువంటి తెల్లరంగుగలదై యుండుటకు
కారణమైనదనియు మహాభారతమున చెప్పఁబడియున్నది. ఇంకను
ఇటువంటి పలువిధసంభవములు నడచియుండుటచే అవియన్నియు
వ్రాసినయెడల పెరుగునని దీనితో నిలిపినాము.

కామము.

కామమనిన పొదువుగా ఇచ్ఛ లేక ఆశ. ఆశనే మనుష్యునిపెం
చు విత్తు. అందుచేత ఆశకు ఒకడు ద్రోవనీయకూడదు. ఆశకు చోటి
చ్చిన తనయొక్క శరీరము పెరుగుచున్నదని దిట్టముగా నెరుగవ
చ్చును. ముందు జన్మమనిచెప్ప జన్మపెరుగంత ఆశచే గలిగినవియె.
అందుచేతనే ఆశ అంతయు పాశమని చెప్పియున్నారు. పాశమును
తోయువాడే, పాశమునుండి తప్పినవాడే, విడుపించుకొనినవాడే, సం
సారమును జయించినవాడగుదుడు. అందుచేత ఆశలో అగపడక
తప్పించుకొనవలను. మనకు అమర్చబడియుండు బుద్ధిచే మనము బుద్ధి
తెలిసికొనకూడిన ఆశను తప్పించుకొనుట మొదటికార్యమగును.
ఆశ ఘోరమైనందున అది ఈశ్వరుని చేరినదైనను, దానిని వదలండి
అనినారు మన ఆర్యులు. ఎందుకనగా, ఆశ కొననుకొనను దానిఫల
ముగా వచ్చునది కష్టమేయగును. అయితే దానిని విడిచిపెట్టిన ఆనం
దమువచ్చి చేరును.

ఇంక కామమనుదానిని సొంతభార్యతో చూపు సంతోష
మని తలచియుండినను ఇది భూలోకమున ఒక్కొక్కరివలనను వదల

వలసినకార్యము. అయినను వేశ్యలప్రియమును అవశ్యము వదలవలను. వేశ్యలయొక్క ఆశనుకోరువాడు కల్లుత్రాగు వాడుకైనవానివలనే తనయొక్క స్వయబుద్ధిని దారపోయును. వారిదగ్గరనుండిన మంచి యోచనలెల్లనుపోవును. ఆశ కారణముగా శరీరమును పెరుగించువాడగుటను. లెక్కలేని నొప్పులువచ్చి చేరును వాని ఐశ్వర్యముపోవును. ఆయుస్సు తగ్గును. దేవునియొక్క భక్తిని విడిచిపెట్టినవాడగును.

వేశ్యలెప్పుడును సొత్తుయందు ఆశగలవారగుటచే ఒకనివద్దనే తమసహవాసముండదు. వారే పాశాంగము మాయ కల్లులని చెప్పవచ్చును. ఎందుకనగా వారు నటించు ఒక్కొక్కనడతను అబద్ధనడతలేయగును. నిజమనునది కొంచమైనను వారివద్ద కనఁబడుటలేదు. వారియొక్క నడతలెల్లను ఐశ్వర్యముపై చూపినదగును. పైవేషముచే మనలను భ్రమించచేయు లోపలసంతోషములేని ముండలయొక్క చూపులకు మనము కనబడవచ్చునా? అందులోను వారుండు చోటే సతియాలోచనసంఘము; దర్శనమే మాయనిండిన మిన్‌సారము; ముఖమే వశ్యమంత్రమూలము; కాటిక పెట్టినకన్నులే పురుషుల రొమ్ములపగలగొట్టు రామబాణము; స్నేహమే యమలోహమునకు ప్రయాణము; సంతోషవార్తలే పైత్యమిచ్చు మధుపానము. నిప్పుతన్ను తాకినవారినే కాల్చును. వేశ్యల నేత్రనిప్పులో పడినవారు లెల్లరను కాల్చివేసును. పితా చేర్చిపెట్టినధనమంతయు దారపోయును, మాతా సంతోషముతో సాకిన శరీరఅందము అడుగుతోచెడిపోవను, మంచి నడతలు దినదినము తగ్గను, పెద్దలచే పావి అను నామమును సంపాదించను చేసిపెట్టుదురు. ఈఅన్యస్త్రీలచే నేర్పడు ఆశ మహాఘోరమైనది! ఘోరమైనది!! అందుచేత ఓ అల్ప,

"ఆశచే ఇంద్రుడును అందము పోగొట్టెను
ఆశచే చంద్రుడును అల్పాయుస్సాయెను
ఆశచే రావణుఁడును మరణముపొందెను
ఆశచే చనినవార నేకులు,"

అనునట్లు ఇంద్రపదవికి మేనైన ఇంద్రుడును తనసుందరరూపమును పోగొట్టు శాపమునంపాదించినది అన్యస్త్రీయాసచే కాదో? దేవలోకములో వసించు ప్రకాశమైన పూర్ణచంద్రుడును తగ్గుచంద్రుడైనదియు అన్యస్త్రీలచేకాదో? లంకాధిపతియైన దశకంఠరావణుడు వానిని చేరినవారును మరణించినది అన్యస్త్రీ ఆసచేకాదో? తపమున శ్రేష్టమైన కౌశికముని తన తపమును దారపోసినది ఈ అన్యస్త్రీలచే కాదో? వేదములను బాగుగనెరిగి వాటిని ఏర్పరచిన వేదవ్యాసులు అన్యస్త్రీతో ఆసపడినదికనిచెప్పనివారెవరు? అన్యస్త్రీల ఆసచేనేర్పడు చెడువులను సహించమాలదని పెద్దలు బంధువులు, భార్యను, ఊరును, దేశమును, ఐశ్వర్యమును విడిచి సన్యాసియై ఊరంతపోయి బిచ్చమెత్తి తిరుగువారగుదురు. చెడుపుచేయుటయే పనిగానుండువారల చెడ్డగుణములు తమలను కాల్చునను భయముచే కొన్నిమునులు అడవులను వారినారు. మరికొందరు కొండలదగ్గరపోయి ఆ కొండలయందుండు గుహలో దాగియున్నారు. మిగిలినవారు పరిగెత్తు దేశనేలేదు.

ఇంకను అనేక తపరాజులును, భువిరాజులును, ఆశను ఐశ్వర్యమును వదలియున్నారు. ఇవి అన్యస్త్రీల ప్రియముచే బుద్ధిచెడి మానముపోయి, ధనముదారవోసి భూలోకము నున్నవారు తాలలేని అధిక కఠూరమైన వ్యాధులకు తమ బంగారువంటిశరీరమును చెడుచుకొనువారై నొప్పిగ్రస్థులను గురించి వ్రాయుటకు నామనస్సు పదరుచున్నది.

అన్యస్త్రీల ఆశచే కలుగు అనేక ఆబాసరోగములు.

ప్రమేహము – GONORRHOEA.

నీరుదార, నీరుసంచి మొదలయినవాటిలో రణమువచ్చి పురుషులకు నీరుద్వారము మార్గముగాను, గర్భాశయము స్త్రీకోశము మొదలయినవాటిలో రణముకలిగి స్త్రీలకు మర్మస్థానమార్గముగా వచ్చెడు లావైన తెల్లని ఒకవిధమేహనీటికి తెలుపని పేరు. ఈవ్యాధి ఆంగ్లేయభాషలో 'గనేరియా' యనియు, ఫ్రెంచిభాషలో 'చాడిపీస్' యనియు, జర్మనిభాషయందు 'డర్‌బర్'అనియు, అరబిభాషయందు

'గద్ధ్యామజురియల్ బవల్' అనియు, పార్శిభాషయందు 'నూజాక్' అనియు, అరవభాషయందు 'వెళ్లై' అనియు సంస్కృత భాషయందు 'మూత్రకురిచి' అనియు, కన్నడభాషయందు 'ప్రమేహవు' అనియు పేరు.

ధనమునకు ఆసించి కన్నవారితో చేరు వేశ్యలయొక్క స్నేహముచే వ్యభిచారితనమైన సంసారసుఖమున సంబంధపడుటచేతను, దాతువైనది సరిగా బయటపడక నీరుద్వారములో నిలుచుటచేతను, కొన్నిసమయమున కొంచముబయటపడి కొంచముబయటపడకపోవుటచేత పురుషకోశములో నిలిచిన దాతువుచెడి రణమగుటచేతను, మితమించినసుఖమున ఈడుపడుటచేతను, ముట్టయిన స్త్రీలతో సంసారసుఖముచేతను, తెలుపుగల స్త్రీలతో సంచారముచేయుటచేతను, ఎండలో నధికముగా నడచుటచేతను, పురుషులయొక్క దాతు బైటపడుటకుమునుపు స్త్రీనాదము బయటపడుటచేతను, సిరునీరు అప్పడప్పుడణచుటచేతను ఈ కారణములచేత ప్రమేహరోగము కలుగుచున్నది. వ్యాధి ఆరంభమున పురుషకోశము మొనలో నవకలిగి నీరు బయటపడును. దానిని చూచినతక్షణము చికిత్సజేయనియెడల తెల్లనగును. నీరుద్వారమున మంటకలుగును. కష్టముతో నీరు బైటపడును. కొన్నివేళల చీము నెత్తురు కలసి బయటపడును. రాత్రికాలములయందు నిద్రరాక పురుషకోశము సహించరాని కష్టమును, నొప్పిని కలుగజేయును. దీనికితగిన చికిత్సజేయక దినములయిన ముక్కుచీమిడివలె వేరువిధముగా మారును. దీనికి తంతితెలుపని పేరు. ఇది కనబడిన నొప్పిగ్రస్థులకు కొన్నిసమయమున మూత్రద్వారమునుండి రక్తముకారుటగలదు. దీనికి రక్తతెలుపని పేరు. రోగముగల స్త్రీలతో సంచరించిన రెండొకవారమున నొప్పి బయటపడును. తెల్లయను ప్రమేహరోగము ఒట్టువ్యాధియనియు, దానిలో 'కనోకాకస్' క్రిములు సంసారకాలములో వ్యాపించుచున్నదనియు, ఈ నొప్పిగల స్త్రీ ఒకబిడ్డను ముద్దుపెట్టినట్లయిన ఆ నొప్పి ఆ బిడ్డకు పట్టుకొనుచున్నదని ఆంగ్లేయడాక్టరుల అభిప్రాయము. ఈ దుష్టవ్యాధి అనేకులకు

సంభవించుటగలదు. ఆయుర్వేద శాస్త్రమునను, యూనాని వైద్యగ్రంథములందును మేహవ్యాధికి మొదలుగానుండు ప్రమేహరోగమునకు వెయ్యిలెక్కయిన చికిత్సలను తెలియపరచి యున్నారు. కొందరు మూలికలును (పచ్చాకు) నూరి భుజించుటచే వ్యాధి లేకపోవుననియు, ఇంకను కొందరు నూనెదినుసులను భుజించుటచే వ్యాధిపోవుననియు, మఱికొందరు మొరబా, నెయ్యి, షర్బత్తు మొదలయినవాటిని భుజించుటచే గుణముగలదని చెప్పుచున్నారు. అయితే దీనికి తగిన అవుషధము ఇదియేయని నిశ్చయముగా చెప్పలేక యున్నది. ఎందుకనగా కొన్ని నొప్పివంతులకు అవుషధము భుజించినతోడనే స్వస్తమగును. మరికొందరికి అదే అవుషధమునుభుజించిన నొప్పితీరుటలేదు. ఇట్లు పలువిధములుగానుండుటచే నొప్పికలిగిన కారణమును బాగుగా గమనించి తగిన అవుషధముభుజించిన నొప్పి తీరును.

ఈ నొప్పికలిగినవారికి మొదట బేదికిచ్చి పిమ్మట మందివ్వవలెను. జీర్ణముకాని కఠినమైన పదార్థములును, వాయుపదార్థములును భుజించక, లఘువుగా జీర్ణమగు పదార్థములను భుజించవలెను. కారము, పులుపు వీటిని అధికముగా చేర్చక మిగుల కొంచముగానే చేర్చుకొనవలెను. కఠినమయినపని, అధికభోజనము, యెండలో దిరుగుట, నిలువక నడచుట యివి కూడదు. ఇంకను లాగిరివస్తువులు, పొగాకు, బీడి, సిగరెట్లు, కాఫి, టీ ఇవియన్నియు నిలుపవలయును. స్త్రీవిషయమున ఆసరించకూడదు. సంసారసుఖమును వృద్ధిజేయగల శృంగారమయిన కథలను చదువుట లేక వినుట కూడదు. పురుషకోశము రాత్రిలో నొప్పికలిగిన తుండుగుడ్డను చల్లని నీటిలో తడిపి చుట్టిపెట్టవలెను. ప్రతిదినము ఉదయము, సాయంకాలమును పటికారనీటిని పీచకారివలన నీటిద్వారములో పీసి కొంతసేపు పెట్టుకొని పిమ్మట బయటపెట్టవలెను. నీరుద్వారములో మంటకలిగిన ఆముదముపూసి పెట్టవలెను. ఆవుపాలుజేరిన లఘువైనఆహారము లేక బార్లిబియ్యపుగంజి భుజించుట ఉత్తమము. తగిన వైద్యులచే చికిత్సజేసుకొనుట ఆవశ్యకము.

ప్రమేహగడ్డ - BUBOES.

శరీరముయొక్క అర మడుపుపై కలుగు మేహగడ్డకు అరాపు అని పేరు. మేహవ్యాధిగల స్త్రీలయొక్క సహవాసముచే శరీరము నీరుపారి అరలోనిలిచి ఈ గడ్డ యేర్పడుచున్నది.

ఈనొప్పి కనిపించినవారికి ముందట బేదికిచ్చి పిమ్మట మందివ్వవలెను. గడ్డకరగివలసినట్లైన 'అంటిపెజన్ సైయన్' అను మందును నదుముటచేలెను, సున్నము తేన కోడిగుడ్డు తెల్లకరువు వీటిని ఒకటిగా కలిపి సరిమిన గడ్డకరుగును. కడలుపాలాకు, ఆమిదాకు, ముళ్ళాకు, ఊమతాకు వీటిలో నేదైననొకటిని వాడ్చి కట్టుకొనివచ్చిన గడ్డపండి విరుగును. ఇదిగాక బియ్యముపిండి, ఆళివిత్తుపిండి, రాగిపిండి వీటిలో ఒకటి బాగుగాకెలికి కట్టుటచే పండి విరుగును.

ప్రమేహ వాతము.

RHEUMATISM-GONORRHAEH.

మేహవ్యాధిగలస్త్రీల సహవాసముచే శరీర విషనీరు వ్యాపించి నరములమార్గముగాపోయి కీళ్ళలోనిలిచి వాపును బాధను కలుగును. ఈ వ్యాధికి ప్రమేహవాతమని పేరు. కాళ్లు చేతులు కదలించలేని మోచేయి, కనుచెయ్యి, మోకాలు, కనుకాలు మొదలయినకీళ్ళలో వాపువచ్చి సహించని బాధను, కష్టమును కలుగును. కొన్నిసమయమున ఒక్కొక్కకీలులో మారిమారి వాపుకనబడి నొప్పి కలుగును. కొన్నిసమయమున జ్వరముకనబడును. కాళ్ళుచేతులు పట్టుకొనును. ఇది చెడ్డవ్యాధియగుటచే తగిన వైద్యులచే తక్షణమే చికిత్సచేసికొనవలయును.

పరంగిరోగము - SYPHILLIS.

ఈ వ్యాధియైనది పూర్వీక ఆయుర్వేదశాస్త్రములలో చెప్పబడలేదనియు, సారంగధరసంహిత మొదలైన వెనుకటి వైద్యశాస్త్రములయందు పరంగివ్యాధి అనిపేరుచే ప్రస్తాపించియున్నదని తెలియుచున్నది. ఐరోపులను ఆకాలములో పరంగిలనియె హిందువులు

చెప్పుచుండిరి. వారివద్ద విశేషముగ కనబడినవ్యాధికి వారియొక్క పేరునేపెట్టి పరంగివ్యాధియని వాడినదిగా కొన్నిపండితుల అభిప్రాయము. ఈ వ్యాధియైనది దుర్మార్గసంబంధకాలమున శరీరములో దూరుకొను ఒకవిధ విషక్రిములచే కలుగుచున్నదనియు, ఈ వ్యాధికి మూడువిధపర్వమున్నదనియు వైద్యులు చెప్పుదురు. మొదటిపర్వమున కలుగునొప్పి మేహరణముగల స్త్రీసంబంధముచే పురుషకోశములో విషనీరు పడినచో పెల్ల పుండగును. దీనికి 'కొరుకు' అని చెప్పటగలదు. రెండవపర్వమున కలుగు నొప్పియైనది మేహరణముగల స్త్రీసంబంధముచే విషనీరైనది రక్తముతోకలసి దేహమంతయు వ్యాపించి "గ్రంధి, మేహపడ, మేహగజ్జి, నీరణచుట, నీరుకారుట, మలడు, నపుంసకము" ఇంకను పలువిధవ్యాధులు సంభవించును. మూడవపర్వమున కన్ను ముక్కు, చెవ్వు, గుండికాయ అవయవములను అంటి వాటినిపుండుచేసి అంగహీనముచేయును. ఈ నొప్పి మిగులఘోరమైనది. ఈవ్యాధితీరుట మిగుల కష్టము. ఈ చెడ్డరోగమైనది ధనమునకు ఆసించి కన్నవారితోచేరు స్త్రీలయొక్క సంబంధముచే కలుగుచున్నది.

ఈవిషయమై ఇంగ్లాండులోనున్న 'బాత్' అను పట్టణమున సర్. జేమ్సు క్రైటన్ బ్రౌన్ (Sir James Krittan Brown) అను సతడుచేసినప్రసంగమును చిన్నదిగా వ్రాయుదును. ఈ వ్యాధియైనది ఇంగ్లాండులోని పెద్దపట్టణములయందు వసించుజనుల నూటిలో పదిమందికి అధికముగానుండుటతో మేహవెట్టయను వ్యాధిచే అవస్థపడుజనులు వారికంటె అధికముగా నుండునట్లు చెప్పెను. ఈ వ్యాధులవలన స్త్రీపురుషులు అవస్థపడుకారణముచే మలటతనము, గ్రుడ్డితనము, ముక్కువాదము మొదలైన పలువిధవ్యాధులు కలుగుచున్నది. శిశువులు అధికముగా చనిపోవుటయు, గర్భస్త్రీలు తగ్గినమాసములలో కనుటచేతను ఈవ్యాధి కారణములు. కొందరు పైత్యమగదరు. ఈఘోరవ్యాధిచే అవస్థపడుపేదల దుర్భాగ్యనిలమను సర్ జేమస్ రుచికరముగాచెప్పి వారిని కాపాడ దోవచేయవలసినది గు

రించి మాట్లాడినారు. స్త్రీలు పతివ్రతలుగాను, పురుషులు ఏకపత్నీవ్రతులుగాను నుండుటయే దీనికి సరియైన పరిహారము.

వారియొక్క ప్రసంగమునుండి వేశ్యలునిండిన పట్టణముననే విశేషముగా పరంగిరోగము వ్యాపించియుండునట్లు తెలియవచ్చుచున్నది. ఈ భయంకరమైననొప్పిచే సంకటపడు కోటిలెక్కైన మనుష్యులు మనముచూచెదము. కఱ్ఱనుచేబట్టి మొండిగానడుచుట కొందరు; ముఖమున ముసుగుమూసుకొని పారి అల్లాడువారు కొందరు; అంగహీనమైనవారు కొందరు; నపుంసకతనమైనవారు కొందరు; ముక్కులేకపోయినవారు కొందరు; దేహము చిక్కినవారు కొందరు; నడుచుటకు శక్తిలేక తల్లాడుచుండువారు కొందరు; మేహరణములచే పరితపించువారు కొందరు; నీరణచుట నీరుకారుట, కీలుపట్లు, మేహసూల, గ్రంధి, మేహగడ్డ, ప్రమేహము మొదలైన మేహవ్యాధులచే పరితపించువారు ఎన్నికోట్లజనులో మనము ఎరుగము. వేశ్యలచేత వెలకు విషనీరు ధనమిచ్చికొని పలువిధనొప్పులను సంపాదించుకొని పరిహారముచేసికొనక పరితపించి మరణించినవారు కొందరు. అయ్యో! మంచిబుద్ధియుండియు అన్యస్త్రీల ఆసచే అలంకోలముపడి అవస్థపడుచున్నారే. అయ్యో! ఏమి పరితాపము!! ఏమి పరితాపము!!!

రెండవభాగము.

గర్భశాస్త్రము.

MIDWIFERY.

పుత్రభాగ్యమే మోక్షసామ్రాజ్యము.

అన్నిజన్మములకన్నిటికిని మనుష్యజన్మమే మిగుల శ్రేష్ఠమైనది. ఈ అరుదైన మనుష్యజన్మమునకు ఫలించియుండు భాగ్యములలో

పుత్రభాగ్యమే మేలైనది. ఒకటివలె స్త్రీలకు వస్త్రాభరణములు రెండుకుమీదధికముగానుండిన దానిపై విసుకగలుగుచున్నది. అయితే పుత్రులు ఎన్నిపుట్టినను తల్లియైనవారు కొంచమయినను విసుకగలుగుటలేదు. దీనికి సుశీలయైన కుచేలునిభార్యయేసాక్షి. తల్లియైన నామె తనపుత్రులయొక్క సంరక్షణకొరకు రాత్రిపగలు అరువైనాడులు సదాప్రియముగా నుండును. బిడ్డలయొక్క ముద్దుమాటలు విని మనస్సంతోషముతో కన్నే! కన్మణియే! కల్కండే! మాణిక్యమే! కోమలమే! బిడ్డా! అని కొంజి సంతోషపడును. అట్లే లోకాసను విడిచిన మునులును బిడ్డలనుఁజూచిన ఆనందపడుదురు. అందుచేత జ్ఞానులును బిడ్డలపై ప్రేమధికమనియు "పుత్రబాగ్యము లేనివారు ముక్తిపొందరు" అనునది వేదప్రమాణము. సంసారమున జేరినవారికి పుత్రభాగ్యమే గొప్ప ఆభరణమగునని పెద్దలు చెప్పుదురు. పుత్రుడే పితృకర్మమునకు తగినవాడని మనుధర్మశాస్త్రమున చెప్పఁబడియున్నది. ఇటువంటి పుత్రభాగ్యము కలుగుస్త్రీలు గర్భశాస్త్రము, శిశుపోషణసంరక్షణ విధులును, సుఖాధారశాస్త్రముల సారాంశములను తెలిసికొననందున ఇండియాలో జనించిన అనేకశిశువులు బాల్యమున నుండక ఏరాలముగాఁ జనిపోయెదరు. అయితే నాగరీకమధికమయిన నీకాలములో సాధారణముగా స్త్రీలు కొంచము చదువుటచే గర్భశాస్త్రవిధులను నెరిగి నడుచుదురని నమ్ముచున్నాము.

గర్భోత్పత్తి.

గర్భకోశము సౌఖ్యమయిన నిలమలోనుండి గర్భోత్పత్తికి అనుకూలమయిన అవయవములు మంచిస్థితితోనుండు స్త్రీయొక్క నెలనెల ముట్టుకాలములో గర్భాశయములోనుండి సూక్ష్మమయిన జెనముదిరి బయటపడిననే దానిదగ్గరనున్న నాదకొళాయిలైనది గిన్నెవలెనుండు తనకొనను నీటి ఆ జెనసుకవ్వి నాదకొళాయిమార్గముగా మెల్లమెల్లగా బారుకొనివచ్చు కాలములో పురుషునియొక్క ఆరోగ్యనిలమలోనుండు దాతుకలసి నాదకొళాయిలమార్గమున గర్భాశయమునకు మెల్లగాపోయి దానియొక్క లోపలితోలులో అప్పు

డేర్పడియుండు చిన్నచిన్న పశువులతో అంటినిలుచును. అట్లు నిలుచుటయే గర్భోత్పత్తి.

గర్భచిహ్నములు.

స్త్రీలకు నెలనెల ముట్టునిలుచుటయే సాధారణముగా గర్భోత్పత్తికి మొదటిచిహ్నముగానుండినను కొందరికి పలువిధరోగములచేముట్టు నిలిచిపోవచ్చును కాని ముట్టు నిలిచినందుచేతనే గర్భవతియని ఎంచకూడదు. కొందరికి గర్భోత్పత్తియైన రెండొక నెలలు నెలనెల ముట్టు వచ్చుచునే యుండును. గర్భముధరించిన స్త్రీలకు నిద్రభంగము గలుగును. జ్వరము కనబడునట్లు దేహము కాకగానుండును. గొంతు కరకరను ఉండును; ఉదయమున వాంతికలుగును; నోటిలో విశేషముగా ఉమ్మినీరు ఊటకలుగును; బుద్ధిచపలమొందును; కొందరికి కోపమధికముగాఁ గలుగును; శరీరము స్థూలించును; రొమ్ము పెద్దదై సూదితో గుచ్చినట్లు బాధ కలుగును. రొమ్ము మొన నల్లనగును; దేహము ప్రకాశమగును; కడుపు దినదినము పెద్దదగును; అప్పుడప్పుడు చిరునీరు కలుగును; నీటికొలత అధికమగును.

అబద్ధమయిన గర్భము.

స్త్రీలకు ముట్టులో బయటరావలసిన రక్తమును అధికమయి దాని నూగులుప్రమానమయినను బయటపడక లోపలనిలిపి గర్భాశయములో రక్తగుల్మరోగము, గుల్మగెడ్డ లేని సొనిదగెడ్డ మొదలైన రోగములలో నేదైన నొకటై గర్భస్త్రీలకు కలిగెడు చిహ్నమును కలుగజేయు మసక, సూతకబంధము, అజీర్ణము, దేహముయొక్క రంగును, రూపమును వ్యత్యాసపడుట, రొమ్మును, కడుపును, పెద్దదగుట, వాతి, మయకము, ఆయాసము, పాలుపెరుగుట మొదలైన గర్భచిహ్నములను కలుగఁజేసి పైచెప్పినరోగమయినది గర్భములాగుననే చేతికి కనబడును. ఒక్కొక్కనెలలో పిండమువలననే కడుపులో కదులుట మొదలైన చిహ్నములేర్పడును. ఒకరికి ఈనొప్పియైనది అవుషధముచే బయటపడుటను, మరికొందరికి గర్భవేదనలాగుననే నొప్పి కలిగి గెడ్డ బయటపడుట గలదు,

నిజమైన గర్భమును; అబద్ధమైన గర్భమును.

నిజగర్భమునకును అబద్ధగర్భమునకు గల వ్యత్యాసమైన దేమనగా:—గర్భమైన 11-నెలలకుపైన గర్భమున నుండదు. అయితే గుల్మగెడ్డయిన రెండుసంవత్సరములవరకు కడుపులో నిలిచియుండును. గర్భవతికి మూడు నెలలకుపిమ్మట కడుపుకదలుట కనబడుట గర్భమని ఎరుగవచ్చును. దానికిముందే కదలనారంభించిన అబద్ధ గర్భమని నెరుగవలెను. గర్భస్త్రీ రాత్రి పండుకొనునప్పుడు కలుపులేని మంచి గెట్టి తేనెనీరు అయిన ఈరెంటిని సమముగాఁజేర్చి భుజించనివ్వవలెను. ఉదయమున కడుపుబాధ కలిగిన గర్భమనియు నొప్పిలేకపోతే అబద్ధ గర్భమని నెరుగవలయును.

అబద్ధగర్భమును నెరుగు విధము.

గర్భాశయముయొక్క గొంతు మృదువుగానుండిన గర్భిణిఅనియు అడుగుకడుపుపై కొంతసేపు చేయినిపెట్టి గర్భాశయమును నెరిగిన సుమారు 10 నిమిషముల కొకతడవ గర్భాశయము గెట్టియగుటను తెలిసి గర్భముగానున్నదని చెప్పవచ్చును. ఇంకను గర్భిణియొక్క అడుగుకడుపు ఎడమభాగమున బొడ్డుకుక్రింద చెవిపెట్టి వినినట్లయిన లోపిండముయొక్క హృదయమైనది టిక్ టిక్ అని కొట్టుకొని ఉండుటను సులభముగా నెరుగవచ్చును. ఇది ఒక నిమిషమునకు 120-మొదలు 150-వరకు వినును. ఈశబ్దమును 5-వనెల కడపటనుండి వినవచ్చును. దీనినిదా అనేకస్త్రీలు మిగుల ముఖ్యమైన గర్భచిహ్నమనెదరు.

గర్భవతు లనుసరించవలసిన విధములు.

ప్రతిదినము తగ్గినపక్షము అరగెంటసేపు గాలికొట్టు బయటిచోటులలో దిరుగవలెను. గర్భిణిలు యథేష్టముగా శుద్ధమైనగాలిని శ్వాసించనియెడల వానియొక్క రక్తము అశుద్ధపడి దేహారోగ్యము చెడుటయుకాక పుట్టుబిడ్డలను నొప్పిచే బాధింపబడును,

గర్భవతులు కూర్చుండు క్రమములు.

గర్భవతులు శుద్ధమైన చోటులలోఁ గూర్చుండవలెను. మిట్ట పల్లమైన చోటులలోను, అశుద్ధమైన చోటులలోను, తారుమారుగా తలచినచోటులలో కూర్చుండకూడదు. సమమైనచోటులలో కాలుచాచుకొని కూర్చుండుట ఉత్తమము.

గర్భవతు లాహారము.

గర్భవతులాహారము శుద్ధముగాను, శీఘ్రములో జీర్ణమగునటువంటిదిగాను, పుష్టియివ్వఁగలదిగాను నుండు ఆహారమును మితముగాను, మెల్లగాను బాగుగ నమలి భుజించవలెను. కొంచకొంచముగా అప్పుడప్పు డాహారమును భుజించు టుత్తమము. అధికసేపు ఆకలిగా నుండకూడదు. గోదుమరొట్టి, తేయాకు, కాపి, కోకో పానములను ఉదయకాలములో తీసికొనవచ్చును. మాంసపుసూపు, చాప, కోడిపిల్లసూపు మొదలైన మాంసదినుసులను, అత్తిపిందలు, బీరపిందలు, అరటిపిందలు, ఉర్లగడ్డ మొదలైన కాయకూరలదినుసులును, అరకూరాకు, చిరుకూరాకు, కలవకూరాకు, పొన్నాంగిని, కాంచికూరాకు, వామిటికూరాకు మొదలైన కూరాకుదినుసులును, బిస్కోతు, పాతరొట్టి, పొంగలు, అల్లము, ఇంగువ, మిరియాలుచేరిన ఇడ్లి, దోస, బూంది, లడ్డు, జాంగిరి, అల్వా, పోళి, పూరి, ఇంకను నెయ్యిలోచేరిన పలహారములును పండినపండ్లదినుసులును, పుష్టిని ఇచ్చు బాదమపప్పు, ముందిరిపప్పు, సారపప్పు, పిస్తాపప్పు, కందిపప్పు, పెసలు మొదలైన పప్పుదినుసులును, గోదుమగెంజి, బార్లిగెంజి, సబ్బుబియ్యపుగెంజి, అరరొట్టిగెంజి, నూకగెంజి, పాయసము మొదలైన గెంజిదినుసులు గర్భిణిలు ఆహారముగాఁ దీసుకొనవచ్చును. కారమయిన పులుసు మొదలైనవి అధికముగా జేర్చుకొనకూడదు. గుడ్డును అర్ధముడకపెట్టి భుజించవచ్చును. ఆహారకాలములో అధికముగా నీరుత్రాగకూడదు. రాత్రిలో అధికభోజనముచేయక గెంజి, కాచినపాలు, కోకో, కాలినరొట్టె మొదలైనవి భుజించుట మంచిది. అయితే పులుపైన ఆహారమును, అజీర్ణమును కలుగఁజేయు కాయకూరలు, గెడ్డ

లు, పప్పుదినుసులు, మాంసము, లాగిరివస్తువులును అనావశ్యకరమయిన మందులును ఒకప్పుడును భుజించకూడదు. అయితే ఒక్కొక్క దినమును మలము శుద్ధముగా వచ్చుటను అవశ్యముగా గవనించవలయును.

గర్భవతుల వస్త్రములు.

కోక, పావడ, రవిక, జాకట్టు మొదలైనవస్త్రములు శుద్ధముగాను, లేసుగాను, ఈడ్చికట్టక దొలతిగా నుండవలెను. కంబళిరవిక, కంబళిజాకట్టు, కంబళికముస్సు ముఖ్యముగా ధరించవలెను.

గర్భవతుల స్నానము.

గర్భవతులు ప్రతిదినము మధ్యానమున కొంచము వెదవెదని వేడినీరులో స్నానముచేయవలెను. మిక్కిలి వేడియైన లేక మిగుల సల్లనైన జలములో స్నానము చేయకూడదు.

గర్భవతుల అభ్యాసము.

గర్భిణిలు గర్భమునే కారణముగాఁ బెట్టుకొని కుటుంబపనులను చేయక నుండకూడదు. అయినంతవరకు మితముగా పనిచేయవలెను. అట్లుచేసిన సుఖమును, బలమునున్న శిశువుపుట్టుటయుకాక సుఖప్రసవమునకు ప్రధానమార్గముగానున్నది. దీనికి దృష్టాంతరముగా పాడుపడి పనిచేసి కూలితెచ్చి భుజించు వేటగాండ్రు, విల్లువాండ్రు, వొడ్డలు మొదలైనవారిస్త్రీలును, నాటుపురపు స్త్రీలును మిగుల సుఖముగాను, శీఘ్రముగాను ప్రసవించి దృఢగాత్రులుగా నుండుట మనమెరిగిన విషయమే.

ధనవంతులస్త్రీలు ఇంటిపనులు చేయకయుండుటచే కష్టప్రసవమునకు లోబడెదరు వారు తమవల్లనైనంతవరకు సులభమైన యింటిపనులను చేయవలెను. నడచుటయె గర్భవతులకు మేలైన దేహాభ్యాసము. గర్భవతులు తమదేహమునకు అధిక ఆయాసముకలుగచేసుకొనుట, కఠినమైన పనులుచేయుట, అదురునట్లు నడుచుట, పొడుగైనచోటులలో నెక్కుట, అధిక పల్లమైనచోటులలో దిగుట, దేహ

మును పెరిగించుట, ఎగిరిపట్టుట, పరిగెత్తుట, ఆడుట, గుమ్మికొట్టుట, మొరచిచూచుట, ఏడ్చుకొనియుండుట, కోపించుట, భయపడుట, సందేహపడుట మొదలైనవియన్నియు పోగొట్టవలసినది. గర్భిణీలు మితిమించి నడవకూడదు. నడచునప్పుడును, బండిలో నెక్కిపోవునప్పుడును మెల్లగాను, అమరికగాను పోవలసినది. గర్భముధరించిన మూడవనెల మొదలుకొని పురుషునితో సంతానసంతోషముచేయుటను స్త్రీలు బొత్తిగా నిలుపవలను. బుద్ధిహీనమైన మృగములుకూడ ఈధర్మము అనుసరించుచున్నది. అందుచేతనే బ్రహ్మసృష్టిలో ఉత్కృష్టమైన మనుష్యవర్గముమాత్రము ఈవిధమును నిరాకరించియుండుట ధర్మమగునా? అందుచేత తగినప్రసవమును, దుర్బలమును, వికారమైనబిడ్డను పుట్టుచున్నది. ఇంకను గర్భిణికి అనేకవిధకష్టము లేర్పడుచున్నది.

గర్భవతియొక్క పడక.

గర్భస్త్రీలకు పొడుగైనపడక కూడదు. పడక సౌఖ్యముగా నుండవలను. పడక వేయబడువస్త్రములు శుద్ధముగాను, తెల్లగాను నుండవలను. అప్పుడప్పుడు దానిని శుద్ధముచేయవలను. పడక అర శుద్ధముగాను కావలసిన మంచిగాలివిసరవలను. కంటికి సంతోషమిచ్చు అందమైన పటములచే అలంకరించి వాటియొక్క అందము దానిమనస్సున పడునట్లుగా అప్పుడప్పుడుచూచి సంతోషపడవలను. పగటిలో నిద్రించకూడదు. రాత్రిలో చాలసేపు మేలుకొనియుండకూడదు. రాత్రులలో శీఘ్రముపరుండి బాగుగ నిద్రించవలను. మంచి వెదవెదనైన గుడ్డచే భుజమువరకు మూసుకొనవలను. ముఖమును మూసుకొనకూడదు. కాళ్లను విడువుగచాచి కొంతసేపొకప్రక్కగాను, మరికొంతసేపు మరియొకప్రక్కగాను, మరికొంతసేపు వీపుప్రక్కగా పరుండి నిద్రించవలను. పడకవిడిచి ఉదయమున లేచినతోడనే దేవునితలచి సర్వలోకదయాపరా! సకలకారుణ్యమూర్తీ! 84 లక్షల జీవకోటులకు రక్షకుడా! ఇప్పుడు నాకు కలిగియుండు గర్భమనుసాగరమునుండి గెట్టెక్కుటకు నీకారుణ్యమను ఓడను ఎప్పుడు పాలించపోవు

చున్నావు. ఈశ్వరా! నాగర్భముననున్న శిశు మంచిగుణమును, బుద్ధియు, చదువు, ఐశ్వర్యము, బలము మొదలైనగుణములును అమర్చబడియుండునట్లు కటాక్షించవలను. నా ప్రసవకాలములో కొంతైన కష్టములేకయుండునట్లు ఆశీర్వదించుదురుగాక అని ప్రియముతో ప్రార్థించవలను.

వినోదముగా కాలము పోగొట్టుట.

గర్భిణి శుద్ధమైన గాలికొట్టుచోటులో దిరుగుటచే ద్రేహమునకు అనేక మంచిదిగలదు. ఇట్లు ద్రేహమునకు సౌఖ్యమును, ఉత్సాహము నివ్వకలిగిన దేహాభ్యాసము వేరొకటియులేదు. దేహపు ఒక్కొక్క అంగమును మనము నడచునప్పుడు కదలి అది తమతమ కార్యమును సరిగాఁజేయుచున్నది. మనము నడచునప్పుడు మనద్రేహమున రక్తముపారుటధికమై ద్రేహమున నొకకాంతియు, చలకనయు, మనస్సునకు ఉత్సాహమునిచ్చుచున్నది. వెంట్రుకల ప్రమాణమునకు చిన్నదైననరములకును రక్తముపారి వాటిని బలపరచుచున్నది. అందుచేత ఈ సులభమైన అభ్యాసముచే మన ద్రేహముమాత్రము కాదు. మనస్సును, మెదుడును అనుకూలపడుచున్నది. ఎప్పుడును అందమైనబిడ్డనుకని తలచుటనే మంచికాలముపోవు మార్గము. నాటకమును, చిత్రకాక్షిసాలలును బయాస్కోపను చలనపటకాక్షులను, ఉత్సవము చూచుటచే మనక్లేశముకలిగి చెడుపుకలుగచేయుటచే వాటిని బొత్తిగా వదలవలను.

సత్పుత్రోత్పత్తి.

గర్భవతియైనస్త్రీ తనకు పుట్టుబిడ్డ మంచిభక్తితో అపూర్వజ్ఞానముతోనుండి కోరిన 5-వ నెల మొదలుకొని తల్లి తనమనస్సును పెద్దదగునట్లు మంచిపుస్తకములను చదువునైనను, విననైనయుండవలను. తనబిడ్డ పెద్దసభలో బాగుగా మాట్లాడు శక్తిగలవాడుగనుండవలనను, తల్లి తానే బాగుగా మాట్లాడ అభ్యాసించవలను. లేక బాగుగా మాట్లాడుశక్తిగలవారు మాట్లాడుటను వినవలను. బిడ్డ మంచి చిత్రపనివాడుగ కావలననిన ఆమెనే మంచిపటములనుచూచి వ్రాయ

వలను. దీనికి దృష్టాంతరముగా, ఫ్రాన్సు దేశపు ప్రధమపట్టణమై యిన పారిస్ పట్టణములో మిస్ట్రస్ లూసియనుస్త్రీ గర్భిణిగానుండు నప్పుడు ఒకచిన్న పులిపిల్లయొక్క శిరస్సును నలిపి చంపివేసి పిమ్మట అదే జ్ఞాపకముగా చింతించుచుయుండెను. దానికిపిమ్మట ఏడు నెలలు పోయి ఒకఆడుబిడ్డను కనెను. ఆబిడ్డ శిరస్సు నలుపబడిన పులిపిల్లతల వలనే నలుపబడియుండినది. అందుచేత గర్భిణి చేయకూడిన సద్గుణ, దుర్గుణ కృత్యములన్నిటికిని బిడ్డ లోబడవలసినదగుచున్నది. ఇందుచే తనే (తల్లివలె బిడ్డ, నూలువలె కోక) అను సామెత వాడుచున్నది.

గర్భములోని బిడ్డ ఎది అని ఎరుగువిధము.

గర్భిణి కూర్చుండునప్పుడును, లేచునప్పుడును ఎడమచేయి కంటె కుడిచేయి అడుకడుకు భూమిలో ఊనినట్లైన గర్భాశయములోని బిడ్డ మొగశిశువనియు, ఎప్పుడును కుడిచేయిప్రక్కగా వాలి పరుండిన గర్భాశయములోనిది మొగశిసువనియు, గర్భవతి కుడిచేయికంటె ఎడమచేయి అడుకడుకు భూమిలో ఊనినట్లైన గర్భాశయములోనిది ఆడబిడ్డయగును. ఆడుశిసువైన ఎడమరొమ్ము నల్లనై మిగుల వెడల్పై యుండును.

డాక్టరు బారను (Dr. Baron) అను నతడు గర్భమున మొగ శిశువుగాని ఆడశిశువైనను కలుగుటకు కారణముచెప్పునది ఏమనగా స్త్రీలు ముట్టయినదినము పిమ్మట 10 లేక 12 దినములవరకు సంసారసుఖముచేసినట్లైన ఆడశిశువు కలుగుటకును, మరియొక ముట్టగుదినమునకు 10 దినములు మునుపు వరసగా మొగశిశువుగలుగుటకును తగినవని నిశ్చయింపబడుచున్నది. ఈ విషయము మెడికల్ రికార్డు (Medical Record) అను వైద్యపత్రికలో చెప్పఁబడియున్నది.

గర్భకాలమున స్త్రీయొక్క అవయవములో కలిగెడు మారుదలు.

గర్భముధరించిన మొదటినెలలోనే తనరొమ్ము నూదితో చురుకుచురుకని గుచ్చునట్లు బాధకలుగును. రెండవనెలలో రొమ్ములు పెద్దదై బరువైనదిగానుండును. రొమ్ము మొనలు పెద్దదై నల్లనగును. దానిచుట్టును ఒక అంగుళవెడల్పుకు నలుపుపచ్చరంగుతోకలసి చక్ర

ము ఏర్పడుచున్నది. నాలుగు లేక ఐదవనెలలో రొమ్ములో తైలజిగురుతోఁగూడిన ఒకపాలువంటి నీరు బయటపడును. మర్మస్థానమునకు అధిక రక్తముప్రవేసించుటచే ఊట అధికరించుటయుకాక లోపలి జవ్వ మరిగిన నీలరంగుతో దానిలో అనేకనరములు చుట్టుకొనియుయుండును. గర్భాశయము వెడల్పులోను, నిడుపులోను, లావులోను సాధారణకాలములో కనబడుటకంటె మిగుల మారుపాడుకలుగును. గర్భాశయ కోలతైనది దినదినము అధికమృదువగుచు వచ్చుచున్నది.

గర్భములో పిండము పెరుగువిధము.

స్త్రీయొక్కగర్భమున గర్భముగుటకు కావలసిన అవయవములు పూర్ణస్థితితో సౌఖ్యమయిన నిలమలోను, దాతు, నాదము పోవుటకు అడ్డములేక ధారాళముగా పోవగలదిగానునుండి స్త్రీపురుషులు కాలం, పర్వం నిలమ మొదలైనవిని అనుసరించి సంసారసుఖములో నీడుపడుటచే నాద, దాతు కలుపుచే కలుగును. నాదగుడ్డచే దాతు క్రిములుచేరి గర్భాశయములో ప్రవేసించినదిమొదలు ఒకవారమువరకు గర్భాశయములో నేదైన నుండునట్లు కనఁబడుటలేదు. గర్భముధరించిన రెండవవారములో బంకవలె మధ్యన ప్రకాశముగా గురిగింజప్రమాణము కనబడి అందుచేత ఒక తెల్లనిఅణువుప్రమాణము నిడుపుగానుండును. మూఁడవవారమున ఉస్తకాయప్రమాణముగా గుండ్రముగానుండుటమారి పురుగువలె నాలుగు గురిగింజ తూకము గలదిగానుండును. నాలుగవవారమున నిడుపైన గెచ్చకాయప్రమాణపురుగై అరఅంగుల నిడుపుగలదై 20 లో 25 గ్రెయిన్ తూకముగలదిగాఁ గనబడును. ఆరవవారములో శెట్ట అనుపపప్పుయొక్క ఒకచీలికలాగున నుండును. ఏడు ఎనిమిదివారములలో రెండంగులప్రమాణము 1 పలం తూకముగలదిగా నుండును.

మూఁడవనెలలో చేయి, కాలు, ముక్కు, నేర్పడును. శ్వాసకోసము, మూత్రపిండములు, ప్రేగులు, హృదయము మొదలైన అవయవము లేర్పడును. పిండము 3 అంగుళనిడుపును 3 పలం బరువుగలదిగాను నుండును.

నాలుగవనెలలో పిండపు కదలు తల్లికి కొంచము తెలుసును. ఆడది మొగది అను వ్యత్యాసము బాగుగా తెలుసును. నోరు, ఆసనము బాగుగా తెరచియుండును. కాళ్లు చేతుల వేళ్లలో గోరులు కానబడును. పిండమయినది 4, 5 అంగుళనిడుపును 6 పలం తూకము గలదిగాను నుండును.

ఐదవనెలలో చర్మము కొంచము గెట్టిగానుండును. వెంట్రుకలు బాగుగ మొలచును. గోరులుపెరుగ ఆరంభించును. శిరస్సు చక్కగా నేర్పడును. శిరస్సులో తెల్లమెదడు ఉత్పత్తియగును. హృదయము శ్వాసకోశము మొదలైనవి కొంచముపెద్దదిగానుండును. పిండముకదలుట తల్లికి బాగుగాఁ దెలుసును. ఈనెల కడపట పిండఅవయవములన్ని పూర్ణసౌఖ్యముగా నుండును. పిండము సుమారు 8 అంగుళనిడుపును 10 పలం బరువుగలదిగా నుండును.

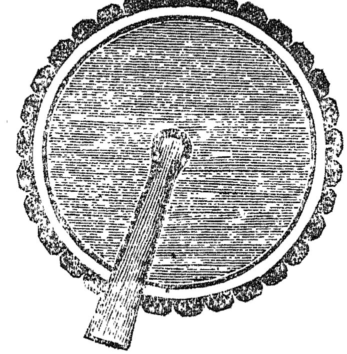
ఆరవనెలలో రోమములుపెరుగ ఆరంభించును. కంటిరెప్పలు మూయబడియుండును. చర్మములో తెల్లపాసి వ్యాపించినట్లుండును. పిండమయినది సుమారు 10 అంగుళనిడుపును 16 పలం బరువుగలదిగాను నుండును.

ఏడవనెలలో శిరస్సు మెదడు గెట్టియగును. కంటిగుడ్లు తెరచియుండును. పిండము తలక్రిందుగాదిరిగి శిరస్సు గర్భకోశమును సమీపించియుండును. పిండమయినది సుమారు 14 అంగుళనిడుపు 30 పలముల బరువుగలదిగాను నుండును.

ఎనిమిదవనెలలో కండ్లు బాగుగా తెరచును. మెదడులో రేకలు కనఁబడును. వేళ్లలో గోరులు బాగుగా నేర్పడియుండును. చర్మముపై కొవ్వువంటి తెల్లనివస్తువు వ్యాపించియుండును. పిండమయినది సుమారు 16 అంగుళనిడుపును 50 పలముల బరువుగలదిగాను యుండును.

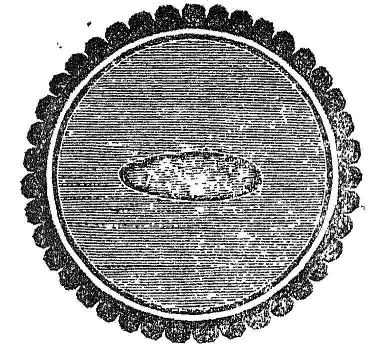
తొమ్మిదవనెలలో చర్మము అంతయు ఎఱ్ఱగాను పాసివ్యాపించి రోమము నిండియుండును. ఒక్కొక్కఅవయవమునకు పెరిగి గెట్టిగా

1



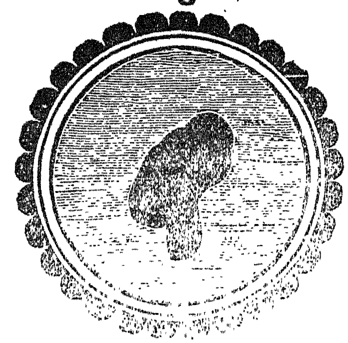
మొదటినెల పిండము.

2



రెండవనెల పిండము.

3



మూడవనెల పిండము.

4



నాల్గవనెల పిండము.

5



ఐదవనెల పిండము.



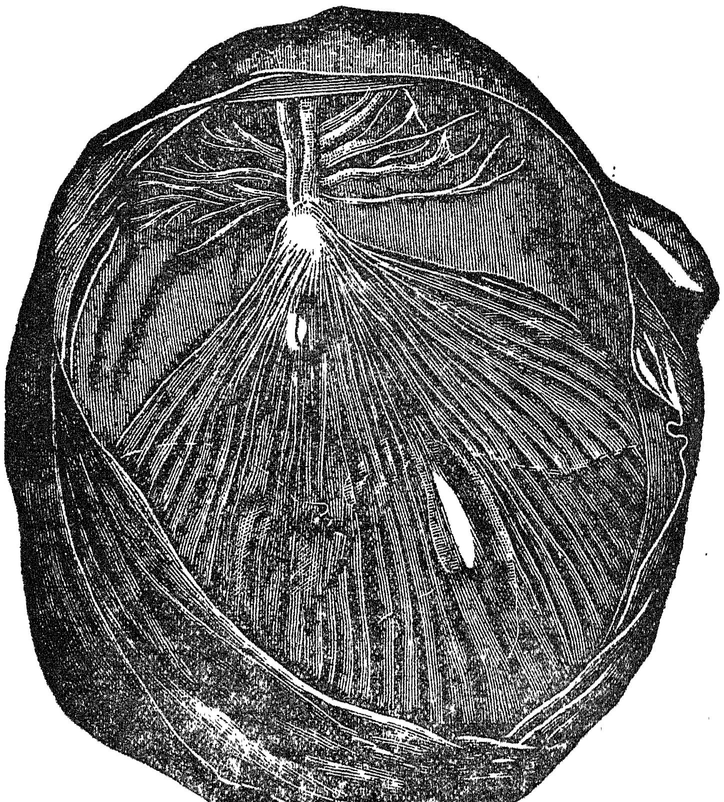
6–వ నెల పిండము.



7–వ నెల పిండము.



8–వ నెల పిండము.



9–వ నెల పిండము.

నుండును. పిండమయినది సుమారు 18 అంగుళనిడుపును 100 పలముల బరువుగలదిగాను నుండును.

పదియవ నెలలో దేహము బాగుగాను,గుండ్రముగ[illegible] ప్రకాశముగాను, మృదువుగానునుండును. పిండమయినది సుమారు ౨0 అంగుళ నిడుపును, 120 పలముల బరువును గలదిగానుండును.

నంజు లేక మాయ.

చిన్నకుచ్చులువలె పలు చిన్నరక్తనరములచే కలిగి గర్భాశయపు అడుగుభాగమున లేక పైభాగములో అంటుకొనియుండును. మాయయైనది చక్రమువలె, తట్టగా నుండును. దాని అడ్డకొలత సుమారు 9 అంగుళమును ఒక పౌను బరువుగలదిగానుండును. ఇది సముద్రదూదివలె మృదువుగాను, పళపళవుగాను నుండును. శిశువు శ్వాసనంచిగానుండి ఉచ్ఛ్వాశ నిచ్ఛ్వాసనములు చేసి తల్లియైన నామె భుజించు భోజనపుసారము శిశువుకుపోయి దానినిపోషించు ముఖ్య అవయవముగా నున్నది.

నాభి కొడి.

నాభి కొడియైనది శిశువుయొక్క సందు ఎముకయొక్క లోపలిభాగములో నుండి వచ్చు రెండునాడులచేతను, మాయనుండి ఉదరమును శిశువుకు త్రిప్పించుకొనివచ్చు ఒకనరము అయిన ఇవి మూడును బంకవంటి ఒకవస్తువుచే చేర్చి పేడబడియున్న ఒకరక్తకొడియగును. నాభి తొంగుకొని యుండును. కొన్నిసమయములయందు శిశువుగొంతును చుట్టుకొనియుండుటను కలదు. ఇది సుమారు 24 అంగుళనిడుపును అర అంగుళ లావునుగలదు.

ఉదయజలము లేక మంచునీరు.

ఉదయజలము తేటగాను తెల్లపసుపురంగుగాను మృదువుగానుండు ఉప్పునీరుగా నుండును. ఉదయజలమైనది సుమారు ఒకపౌను బరువుగలదిగానుండును. ఉదయజలమైనది శీతోష్ణమును సమరసము చేయుటకును ముఖ్యముగా ప్రసవకాలములో గర్భాశయముయొక్క నోటిని విశాలముచేసి శిశు బయటవచ్చుటకుముందు మార్గమునుకడిగి

శిశువుజనించినపిమ్మటను మార్గమునకలుగు రక్తఅశుద్ధములు నిలువనట్లు బాగుగా కడిగి శుద్ధపరచుచున్నది.

గర్భకాల కొలత.

స్త్రీలు ప్రసవించుకాలము సరిగా నిర్ణయించుటకష్టము. ఒక స్త్రీకి క్రమమైనకాలమున ముట్టు ఏర్పడకయుండి దానియొక్క మనస్సులోను గర్భముధరించి యుండవచ్చునను సందేహమేర్పడిన ఆమె కడపట ముట్టయినమొదలు తేదిని జాగ్రతగా వ్రాసిపెట్టవలను. ఈ తేదిని స్త్రీలు జాగ్రతగా వ్రాసిపెట్టియుండినట్లైన అనావశ్యమైన కష్టమునకును, దృఢద్రవ్యకష్టమునకును దోవయుండదు.

కడపట ముట్టుగానుండి స్నానముచేసిన తేదిని స్త్రీలుచెప్పినట్లైనకాని ఏవైద్యుడును ప్రసవకాలమును నిశ్చయముగా చెప్పుట కష్టము. అట్లు చెప్పినట్లైనను సుమారుగా చెప్పవచ్చును.

ప్రసవకాల పీఠిక లెక్కనుండి ప్రసవకాలమును సరిగా లెక్కపెట్టవచ్చునని తలచవచ్చును. అయితే ఆ లెక్కలను ఉద్దేశమతింపుగా పెట్టుకొనవలను. సామాన్యముగా ప్రసవించగల దినములను వానిలో చెప్పఁబడియున్నది.

గర్భవతియైన 240 దినములకుపిమ్మట ప్రసవించునని తెలిసికొనవచ్చును. లేక పిండము కదలుట తల్లికి మొదటమొదట కనబడిన దినముమొదలు 19 లేక 20 వారములవరకు ప్రసవించునని ఊహించవచ్చును. ఇంకను ముట్టయి కడపట నిలిచినస్నానముచేసినదిమొదలు 9 నెలను 7 దినములు చేర్చి కూడిన 280 దినములను అప్పుడే ప్రసవించుకాలము. ప్రసవకాలము సరాసరి 9 నెలను లేక 280 దినములు మొదటప్రసవములో ఈగెడువు తోసివేయవచ్చును. దాని ముందు ప్రసవించియుండువారు ఈ గెడువులోపల ప్రసవించవచ్చును. పురుషుడు కాలమైనతర్వాత ప్రసవించుస్త్రీకి అపకీర్తిరాకయుండుటకును పితా కాలమయినపిమ్మట పుట్టుబిడ్డకు పితాసొత్తులో

కలుగు బాధ్యతను న్యాయాధిపతులు, డాక్టరుల అభిప్రాయములవిచారించి చట్టపుస్తకములో వ్రాసియుండునదేమనగా, ఇంగ్లీషు న్యాయాధిపతులు గర్భకాలలెక్క 280 దినములనియు, ఫ్రెన్చివారు 300 దినములుగాను, అమెరికా న్యాయాధిపతులు 317 దినములుగాను, గర్భకాలలెక్కను లెక్కపెట్టి తీర్మానముచేయుదురు. అయితే ఇంగ్లాండునుచేరిన గ్లాస్కోపట్టణమున ఒకస్త్రీ గర్భముధరించి 318 దినములైనతర్వాత ప్రసవించినదానిని తాను నేరుగాఁజూచినట్లు డాక్టరు హెన్రి (Dr. Henry) అనునతడు తెలియబరచియున్నారు. ఇంకను కొన్నిడాక్టరులు 319 దినములపిమ్మట ప్రసవించిన రెండొకస్త్రీలను చూచినట్లు చెప్పెదరు. అయితే 320 దినములకధికముగా గర్భముధరించి బిడ్డకనినదానిని ఇదివరకు ఏమంత్రశానియైనను డాక్టరునైనను కనినదేలేదు. కొందరు తెలియనందున ఏగర్భిణియో రెండు లేక మూడుసంవత్సరములు గర్భిణిగానుండినదని మహావిపరీతమైన వినోదములను చెప్పెదరు. అవియన్నియు అసత్యమగును. కొన్నిస్త్రీలకు పలువిధ ముట్టువ్యాధులచే గుల్మగెడ్డలు మొదలైనవి కనఁబడి గర్భస్త్రీల చిహ్నములెల్ల కనఁబడి నెలనెల కడుపు పెరుగుకొనిమేవచ్చును. ఈకపటము నెరుగనివారు అనేకులుగలరు. అందుచేత స్త్రీలకు గర్భముధరించినచిహ్నములు కనబడినతోడనే డాక్టరునైనను లేక మంత్రసానినైన పిలువబంపిచూపి గర్భకాలసమీపమున గవర్నమెంటులో సర్టిఫికేటుపొందిన మంత్రిసానినికొని చూచుట మిగుల ఉత్తమము.

ప్రసవకాలపీఠిక లెక్కైనది 12 నెలలుగా భాగించబడియున్నది. కడపటినెల ముట్టుదినముమొదలు లెక్కపెట్టవలను. ఉదాహరణముగా:— జనవరినెల 1 తేది కడపటి నెల ముట్టుదినమయిన దానికి క్రిందయుండు నెలయైన అక్టోబరు 8 తేది ప్రసవదినమగును. దీనివలె మిగిలినవియు సులభముగా నెరుగవచ్చును. దీనినిగురించి వెనుకప్రక్కన బాగుగా చూపఁబడియున్నది.

ప్రసవకాల పీఠిక.

జనవరి		ఫిబ్రవరి		మార్చి		ఏప్రల్		మే		జూన్.	
ముట్టునిలిచినది	ప్రసవించేది	ముట్టునిలిచినది	ప్రసవించేది	ముట్టునిలిచినది	ప్రసవించేది	ముట్టునిలిచినది	ప్రసవించేది	ముట్టునిలిచినది	ప్రసవించేది	ముట్టునిలిచినది	ప్రసవించేది
January	October	February	November	March	December	April	January	May	February	June	March
1	8	1	8	1	6	1	6	1	5	1	8
2	9	2	9	2	7	2	7	2	6	2	9
3	10	3	10	3	8	3	8	3	7	3	10
4	11	4	11	4	9	4	9	4	8	4	11
5	12	5	12	5	10	5	10	5	9	5	12
6	13	6	13	6	11	6	11	6	10	6	13
7	14	7	14	7	12	7	12	7	11	7	14
8	15	8	15	8	13	8	13	8	12	8	15
9	16	9	16	9	14	9	14	9	13	9	16
10	17	10	17	10	15	10	15	10	14	10	17
11	18	11	18	11	16	11	16	11	15	11	18
12	19	12	19	12	17	12	17	12	16	12	19
13	20	13	20	13	18	13	18	13	17	13	20
14	21	14	21	14	19	14	19	14	18	14	21
15	22	15	22	15	20	15	20	15	19	15	22
16	23	16	23	16	21	16	21	16	20	16	23
17	24	17	24	17	22	17	22	17	21	17	24
18	25	18	25	18	23	18	23	18	22	18	25
19	26	19	26	19	24	19	24	19	23	19	26
20	27	20	27	20	25	20	25	20	24	20	27
21	28	21	28	21	26	21	26	21	25	21	28
22	29	22	29	22	27	22	27	22	26	22	29
23	30	23	30	23	28	23	28	23	27	23	30
24	31	24	December 1	24	29	24	29	24	28	24	31
25	November 1	25	2	25	30	25	30	25	March 1	25	April 1
26	2	26	3	26	31	26	31	26	2	26	2
27	3	27	4	27	January 1	27	February 1	27	3	27	3
28	4	28	5	28	2	28	2	28	4	28	4
29	5			29	3	29	3	29	5	29	5
30	6			30	4	30	4	30	6	30	6
31	7			31	5			31	7		

ప్రసవకాల పీఠిక.

జూలై		ఆగస్టు		సెప్టంబరు		అక్టోబరు		నవంబరు		డిసంబరు	
ముట్టునిలిచినది	ప్రసవించేది	ముట్టునిలిచినది	ప్రసవించేది	ముట్టునిలిచినది	ప్రసవించేది	ముట్టునిలిచినది	ప్రసవించేది	ముట్టునిలిచినది	ప్రసవించేది	ముట్టునిలిచినది	ప్రసవించేది
July	April	August	May	September	June	October	July	November	August	December	September
1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	7
2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	8
3	9	3	10	3	10	3	10	3	10	3	9
4	10	4	11	4	11	4	11	4	11	4	10
5	11	5	12	5	12	5	12	5	12	5	11
6	12	6	13	6	13	6	13	6	13	6	12
7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7	13
8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8	14
9	15	9	16	9	16	9	16	9	16	9	15
10	16	10	17	10	17	10	17	10	17	10	16
11	17	11	18	11	18	11	18	11	18	11	17
12	18	12	19	12	19	12	19	12	19	12	18
13	19	13	20	13	20	13	20	13	20	13	19
14	20	14	21	14	21	14	21	14	21	14	20
15	21	15	22	15	22	15	22	15	22	15	21
16	22	16	23	16	23	16	23	16	23	16	22
17	23	17	24	17	24	17	24	17	24	17	23
18	24	18	25	18	25	18	25	18	25	18	24
19	25	19	26	19	26	19	26	19	26	19	25
20	26	20	27	20	27	20	27	20	27	20	26
21	27	21	28	21	28	21	28	21	28	21	27
22	28	22	29	22	29	22	29	22	29	22	28
23	29	23	30	23	30	23	30	23	30	23	29
24	30	24	31	24	July 1	24	31	24	31	24	30
25	May 1	25	June 1	25	2	25	August 1	25	September 1	25	31
26	2	26	2	26	3	26	2	26	2	26	October 1
27	3	27	3	27	4	27	3	27	3	27	2
28	4	28	4	28	5	28	4	28	4	28	3
29	5	29	5	29	6	29	5	29	5	29	4
30	6	30	6	30	7	30	6	30	6	30	5
31	7	31	7			31	7			31	6

గర్భాశయములో పిండములుండు రీతి.

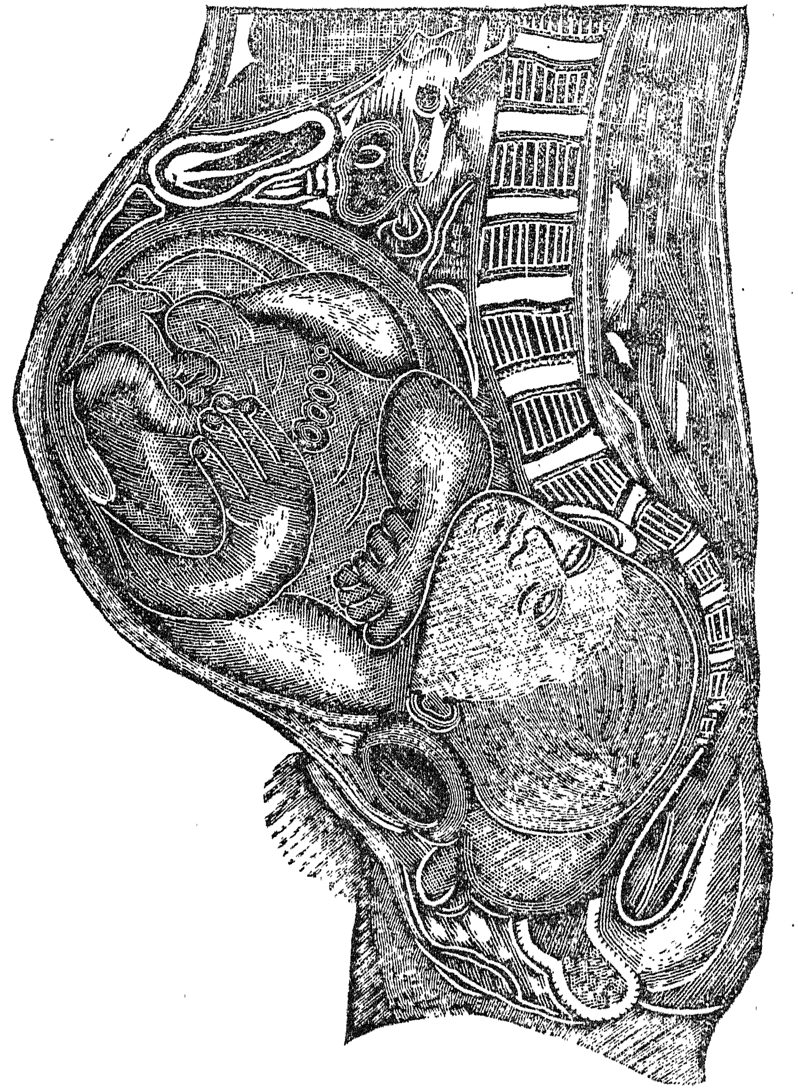


ఆరంభమున పిండము మిక్కిలి చిన్నదిగా గర్భాశయములో నుండునప్పు డొకప్పుడు శిరస్సుపైగాను మరియొకప్పుడు కాలుపైగను నున్నది. దేహములోని అన్ని అవయవములోను శిరస్సు అధికబరువై నందున విశేషముగా తలక్రిందుగానే యుండును. చేతులుకట్టి రొమ్ముతోఁ జేరియుండును. మోకాలులు పైననిలిచి పాదములు ఒకటిపైయొకటి అడ్డముగా సమర్పబడియుండును. తొమ్మిదవనెలలో పిండము పూర్ణముగాఁ బెరుగుటచే గర్భాశయముయొక్క వెడల్పైనది పిండపునిడుపుకంటె తక్కువగనుండుటచేతను క్రిందచూచిన శిశువుయొక్క శిరస్సు పైన పోఁజాలదు. అట్లే యుండుటచే ప్రసవకాలములో శిశువు సులభముగా జన్మించతగిన స్వభావముననున్నది. బిడ్డయొక్క శిరస్సు ముందుగా బయటవచ్చుటచే తల్లికిని బిడ్డకును మంచిదికలుగును.

ప్రసవ వేదన.

స్త్రీ గర్భముధరించి 39 వారములైనతర్వాత గర్భసంచిలోనుండు శిశు బయటపడును. శిశువు జనించుటకు 14 దినములకు ముందు కొన్ని ప్రసవగురుతులు కనబడును. గర్భాశయము ముందటికంటె క్రిందికిదిగును. అందుచేత దేహము చిన్నదై శ్వాసము ధారాళముగా బయటపెట్ట సౌఖ్యముగానుండును. గర్భిణికి అప్పుడు నడచుటకు అంతకష్టముండదు. చిన్న నీరు అప్పుడప్పుడు దిగును. దానితో అప్పుడప్పుడు మలవిసర్జనము కలుగును. జననదోవలోనుండి ఒకవిధ బంకవంటినీరు ఊటగుచుండును. ఆద్రోవఅంతయు నున్నగాను శరీరకట్టులు వదలి మృదువుగాను దెరుచుటకు హేతువుగానుండును. పిమ్మట ప్రసవవేదన మూడువిధములుగా భాగింపఁబడియున్నది. మొద

లైనది జననద్రోవమొదలైన స్థలములు విశాలమగును, రెండవది శిశువుదయమగుట, మూడవది మాయ, మురికి జవ్వ మొదలైనది



(గర్భములోనున్న పిండముయొక్క రీతి.)

బయటపడుటయే మొదటిభాగములో స్త్రీకి అధికనొప్పికలుగును.

గర్భాశయము ముడచి శిశువును బయటపడుటకుచేయు యత్నమే నొప్పికలుగుటకు కారణము. ఆనొప్పి 15 నిముషముల కొకతడవ కలుగును. ఆరంభమున అల్పముగానుండి రానురాను విశేషమగును. వీపులో అధికముగా నొప్పికలిగి రానురాను కడుపులోదిగును. ప్రసవవేదన దగ్గరించను దగ్గరించను నొప్పి యధికమగును. ఆసమయమున స్త్రీ కూతపెట్టి భయబడి ఏడ్చుటతో ఊపిరివిడువజాలక బలముగా కొంచము కష్టపడును. అట్టిసమయములో కొందరికి వాతికలుగును. వాతియగుట మంచిగురుతు. కొన్నిసమయము పైత్యముపట్టినదానివలె మాటలాడును. అప్పుడు స్త్రీకి చపలచిత్తమును ఆయాసమును కలిగి అధైర్యపడును. శిశువుతల గర్భాశయపు బయటిద్వారములో వచ్చినప్పుడే చలికలుగును. ఆసమయమున నాడిని చూచినయెడల అది పడపడను కొట్టుకొనును. నొప్పికలిగినప్పుడు కడుపుపై చేయిపెట్టిచూచిన శిశునిండిన గర్భాశయము రాతివలె గుండ్రముగ కనఁబడును. నొప్పినిలిచినదే మృదువుగానుండును. స్త్రీకి నొప్పియొక్క బాధ కొంచము నిలిచినదే ఆయాసముచే నిద్రపోవును. అయితే మరల నొప్పికలుగును. ప్రసవనొప్పి నిలిచినదే మంత్రసాని జననదోవలో వేలినిపంపి శిశువు ఉదయమగు అవయవమున చూడవచ్చును. రెండవభాగములో శిశువు కాధారముగానుండు మంచముకుండవిరిగి బయటవచ్చును. ఆసమయము స్త్రీకి కష్టనివారణయగునట్లు తోచును. శ్వాసము ధారాళముగా వ్యాపించి కొంచసేపు నొప్పి నిలిచియుండును. అయితే తక్షణమే అధికనొప్పియు, ముక్కుటను కలుగును. స్త్రీ ఊపిరిపట్టుకొనియు కాలును గోడమీద తన్నుకొనియు ముక్కును. అప్పుడు స్త్రీముఖమున భయచిహ్నము కనఁబడి వాడియుండును. గొంతు రాసుకొని మాటలాడును. అప్పుడు జననదోవద్వారమును గర్భద్వారమును, ఒకేద్వారముగా కనఁబడును. నొప్పివచ్చి నిలుచునప్పుడెల్ల శిశువుయొక్క శిరస్సు బయటవచ్చి లోపలికి పోవుచునే యుండును. శిరస్సు జననమార్గముగా వచ్చునప్పుడు ఆసనద్వారముగా మలము బయటపడును. పిమ్మట విశేషనొప్పికలిగి శిరస్సు

బయటవచ్చును. అప్పుడు స్త్రీ ఒకపెద్దకూతపెట్టును. దానికి పిమ్మట కొంతసేపు నొప్పినిలిచి పిమ్మట కొంచమునొప్పికలిగి శిశువుయొక్క మిగతభాగములెల్ల పూర్తిగా బయటపడును. మూడవభాగము బిడ్డ జనించినతోడనే కొంచముసేపు నొప్పినిలిచి ధైర్యముకలుగును. పిమ్మట 20 నిముషములోపల స్వల్పనొప్పికలిగి మాయ, నంజు, మురికి మొదలైనవి బయటపడును. దీనితో ప్రసవవేదన ముగించినదగును.

ప్రసవనొప్పి కనినదే గర్భిణికి తనిగా నొకప్రసవ అర ఏర్పడవలను. ఆ అర మంచి గాలికొట్టగలదిగాను, విశాలముగాను, తేమలేనిదిగాను, సున్నముకొట్టి (White Wash) పరిశుద్ధముగాఁ బెట్టియుండవలను. ప్రసవస్త్రీయొక్క పడక శుద్ధముగాను పడకయొక్క సగభాగము నూనగుడ్డ (Oil cloth) అను తారుపూసిన గుడ్డయైనను లేక రబ్బరుగుడ్డనైన వేసియుండవలను. అందుచేత ప్రసవ స్త్రీయొక్క జననదోవలోనుండి కలుగు అశుద్ధములవలన పడక తడియకుండయుండును. పడక అరలో మంత్రసానితప్ప మరియొకరును నుండకూడదు. మంత్రసానియైనను లేక మంత్రసానితనముచేయు వైద్యులైన క్రిందచొప్పు సామగ్రులను ప్రసవమునకు ఉపయోగముకొరకు సిద్ధముగాఁ బెట్టుకొనియుండవలను.

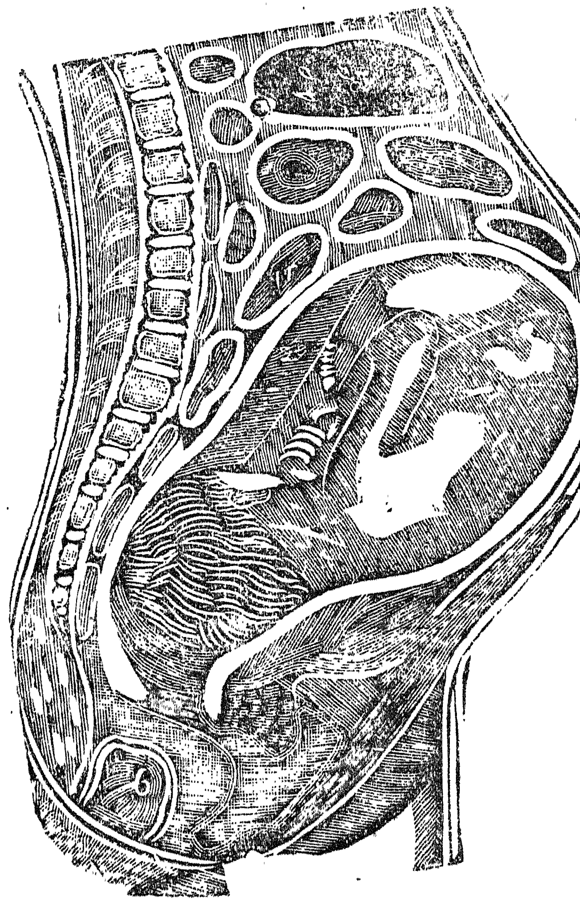
1. శబ్దవేణు (Stethoscope)—ఈ సాధనమును ప్రసవస్త్రీ కడుపుప్రక్కనపెట్టి చెవికొని వినిన బిడ్డగర్భములో బ్రతికియున్నదనియు, చనిపోయినదనియు తెలిసికొనవచ్చును. రెండుబిడ్డలుండినను తెలుసును. 2. చిన్నకత్తికోల — ఇది బొడ్డు నాడిని కత్తిరించుటకుపయోగపడును. 3. చిలాకా (Catheter) — నీళ్లణుచుకొనిన నివర్తించుటకుపయోగమగు ఆయుధము. 4. ఇనిమా (Enema)—మలము వచ్చి అణచుకొనిన ఈ ఆయుధముతో బయట పెట్టవచ్చును. 5. ఒక జతకొరడా (Forceps) — బిడ్డగర్భములో నడ్డమైన, జననదోవగా వచ్చిచిక్కుకొనినను శిశువు సులభముగా బయటపడను ఈ ఆయుధముపయోగపడును. 6. నూలుదారము — బిడ్డ బొడ్డునుకట్టి ముడివేసి కత్తిరించుటకు ఇదియుపయోగపడును. 7. తుండుగుడ్డ — ప్రసవించిన

స్త్రీయొక్క కడుపుచుట్టి ఈడ్చికట్టుట కుపయోగపడును. 8. లోషను చేయుటకొరకు ఎఱ్ఱపీరమాత్రలు(Corrosine Sublimate Tabloids). 9. దూది. 10. వలగుడ్డ (Gauze). 11. గర్భాశయమును, యోని వీటిని కడుగుటకు ఒకఆయుధము (Donche apparatus) 12. సోపుగెడ్డ (Soap). 13. సీతోష్ణమునుకొలుచు ఆయుధము (Thermametters). 14. లైసాల్ (Lysol). 15. బ్రాంది—ప్రసవించినతోడనే కళతీరుటకును నిద్రించుటకును ఉపయోగించబడును.

మంత్రసాను తెల్లప్పంఛును పరిశుద్ధముగాను తెల్లగానుండు నలవ వస్త్రములను ధరించిపోవలను. తొత్తువ్యాధిగ్రస్థులను చూచిపోయి యుండిన స్నానముచేసి వేరువస్త్రములను ధరించినపిమ్మటనే గర్భిణిని చూడనుపోవలను. ఆయుధముల నుపయోగించవచ్చిన ముందే వాటిని కాంగెడు వేడినీటిలో వేసియుండవలను. గోరులను శుద్ధముగా చీవేసి చేతులను మోచేయివరకు సోపుచే తోమవలను. పిమ్మట గోరుపుల్ల (Nail Brush) తో ఐదునిముషములు కడిగి శుద్ధమైనవేడినీరులో బాగుగా చేతులను కడుగవలను ఈలాగు శుద్ధముచేసినతర్వాత లోసోధన ఆయుధప్రయోగము మొదలయినవాటిని చేయవచ్చును. అయితే అకస్మాత్తుగా ఏదైనతాకినను లేక వేరుసామగ్రులు చేతిలో పడినయెడలను మరల చేతులనుగడిగినపిమ్మటనే మరల ఉపయోగించవలయును.

పిమ్మట ప్రసవస్త్రీయొద్దకుపోయి ఆ సమయపుస్థితినియు, ఆమె ప్రసవవేదనలోనుండుటను, లేకయుండుటను తెలిసికొని అట్లు ప్రసవవేదన ఆరంభముగానుండిన మలప్రేగులను ఇనిమాఇచ్చి శుద్ధముచేయవలను. పిమ్మట గర్భిణిని స్నానముచేయించి పరిశుద్ధవస్త్రములను ధరించుట కివ్వవలను. లైసాల్ (Lysol)లోషనులో దూదిముక్కలు వేసి కొంతసేపు కాగినిచ్చి మర్మస్థానములను తొడలను బాగుగాతో మికడుగవలను. పిమ్మట ఆమె పడువేదన నిజమైనప్రసవవేదనగనుండిన పైకడుపులో నారంభించి అడుగుకడుపుకు వ్యాపించును. ఈనొప్పులకు మధ్యకాలము క్రమముగానుండును. నొప్పి రానురాను అధికమగును.

ఆనొప్పి వీపులో ప్రక్కలోను అధికముగ కనంబడును. నొప్పియైనది క్షోయునట్లు నమలునట్లును నుండును. జనన పరిశోధనలో ప్రసవవేదనయని తెలిసినదే శిశువు గర్భములో సరియైనచోటులో నున్నదా లేదాయని జననపరిక్ష చేయవలను. ఈ పరిక్షవలన ప్రసవమగుటకు కొంతకాలమగునని తలచిన స్త్రీని లేచునట్లుచేసి కూర్చుండునట్లు లేక



(గర్భములోనున్న, పిండముయొక్క రీతి.)

నడుచునట్లు చేయవలను. సకలము ననుకూలముగానుండుటచేత నుపద్రవములేక ప్రసవమగునని మంచిమాటలతో తేరుదలు చెప్పి భయమును పోగొట్టవలను. అప్పుడు గర్భిణికి ఆకలియుండిన కొంచము

ముగా అపారకుపోవునట్లు ఆసీటిని పీచవలను. నాభికొడియొక్క శిరస్సు (కారురక్తకొళాయి) మూలముగా ఈ ఉప్పునీరు అపరావిలో ప్రవేసించును. అపరావైనది ఈ ఉప్పునీరుచే వెడల్పై ఉబ్బిపోవును. కడపట అపారనుచుట్టి (దానిని ఆసయముతో కట్టియుండు) అమర్చియుండు కొన్ని దాతువులు విడిచి పోవను, అపారను గర్భాశయమును విడిచివచ్చును. అపారకుపిమ్మట వెనుక ద్రవపదార్థము చేరను చేరను ఆద్రావకముచే అపార మెల్లమెల్లగా బయటతోయబడును. ఈ సందర్భమున ఉప్పునీరుతో గర్భాశయములేపబడనే, ఆ ఆసయమునువాడి అపారవును బయటపెట్టును. ఇంక తక్షణమే స్త్రీయొక్క మర్మస్థానమును హైసాల్లోషనులోశుద్ధముచేసి కడుపునుకట్టివేయవలను. ఎందుకనగా గర్భాశయమును వాడచేయును, రక్తమధికమురాకుండుటకును, వికారరూపముగా పెరుగకయుండుటకే. అందుకొరకు గుడ్డ రెండుమూడుమడువుగా మడుచుకొని చేయిలో పట్టుకొనియుండు గర్భాశయముపై మెత్తవలెవేసి దీనిపై మూడుగెజము నిడుపైనఫ్లానల్గుడ్డచే కడుపునుచుట్టి ఈడ్చికట్టవలను. అధిక మొరటుతనములేక దిట్టముగ కట్టుట మంచిది. కడపట ప్రసవస్త్రీయొక్క నాడి నడుచుచున్నదాయని శీతోష్ణము సరిగానున్నదాయని గమనించవలను. ప్రసవించిన స్త్రీకి దాహముండిన కాచి ఆరిన పాలునైనను లేక కొంతగెంజినైనను ఇవ్వవచ్చును. ఇంక ప్రసవించినస్త్రీని పరుండపెట్టి నాలుగుగెంటలుసేపు శ్రమపరిహారము చేసికొనునట్లు విడిచిపెట్టవలను. ఆమెలేచి కూర్చుండనైనను, నడమాడుటకైనను, మాట్లాడను కూడదు. చలి కలిగిన కప్పుకొనుటకు కంబళిసాలవ ఇవ్వవలను. ఇట్లు మూడుదినములు పరుండియుండవలను.

ప్రసవ అంత్య వేదన.

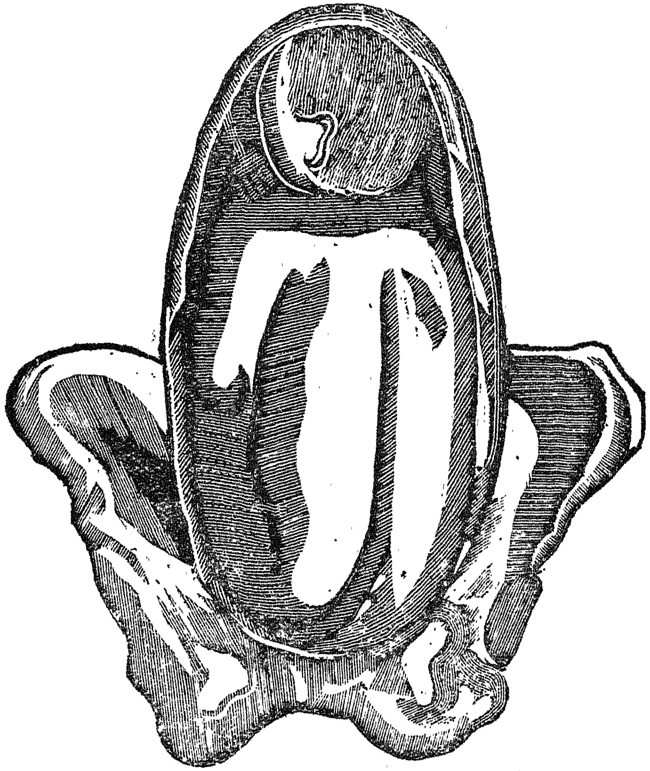
స్త్రీప్రసవించినపిమ్మట గర్భాశయములోని మురికి మొదలైనవి బయటపడుటకు కలుగునొప్పికి ప్రసవ అంత్యానొప్పియని పేరు. ప్రసవించినపిమ్మట గర్భాశయములోనుండి జననమార్గముగా కారు ద్రవములకు లోకియా(Lociha) అనిపేరు. అందుకు మురికియనిచెప్ప

టవాడుక. కొన్నిదినములయినతర్వాత ఆమురికి రంగుమారి జలరూపమగును. అది మూడు, నాలగు, ఐదు, దినములువరకు కారు ద్రవమైనది గెడ్డగాను రక్త మధికముగా కలసియుండుటచేతను నల్ల ఎఱ్ఱ రంగుతోనుండును. వెనుక పచ్చ, పసుపు అయిన రంగులుగా మారి జలమువలె యగును. మురికి దేహప్రకృతితగినట్లు రెండుమూడునాలుగువారములవరకు అధికముగానైనను కొంచముగానైనను కనబడును. గర్భాశయముయొక్క సౌఖ్యముకొరకు మురికిపడుటచే అది అకాలముననే నిలిచిపోయినయెడల దుర్గుణములు కలుగును. మురికి చక్కగా చూపుటకుగాను మన ఇంటిలో కాయమందులు అధిక ఉష్ణమగుటచేత అది అనేకచెడుపులను కలుగజేయుచున్నది. అవస్యములేని ఆ వాడుకను తెలివిగలిగినస్త్రీలు కనుకొని తక్షణమే దానిని తోసిపెట్టవలను. అయితే ముసలివారు దానిని తినునట్లె ఉపద్రవము చేయుదురు. వారిమనస్సును తిప్పుట కష్టము.

కష్ట ప్రసవము.

శిశువుయొక్క శిరస్సు ఉదయమై ప్రసవముముగించుటకు 24 గెంటలకధికమైన దానికి కష్టప్రసవమని చెప్పబడును. దీనిలో రెండు భాగములుగలవు. 1-వది ప్రసవకాలము తామసించి తల్లికి బిడ్డకును ఏచెడుపులేక ప్రసవము ముగించుటకు టీడియస్ లేబర్ (Tedious Labour) అనియు, 2-వది ఆయుధప్రయోగముచేసి బిడ్డను చంపకైనను లేక ఛేదించియైనను బయటపెట్టుటకు డిఫికల్టులేబరు (Dfficult Labour) అనియు ఇంగ్లీషులో చెప్పబడును. కష్టప్రసవముకలుగుటకు క్రింద చెప్పబడు విపత్తులను కలిగియుండును. అదియేమనగా, 1. గర్భాశయము దర్బలపడియుండుట, 2. గర్భాశయముయొక్కనోరు తెరవలేకయుండుట, 3. మంచునీరు కొలతలో నధికమగుట, 4. మంచుకుండజవ్వ గట్టిగనుంచుట, 5. మంచుకుండఏర్పడకపోవుట, 6. మంచునీరు పక్వకాలము మునుపు బయటపడుట, 7. గర్భాశయము నూరుపడి వంగియుండుట, 8. శిశువు గర్భాశయములో చిక్కుకొనియుండుట, 9. మనోభయము, 10. జన్నికలుగుట అయిన ఈకారణములచే

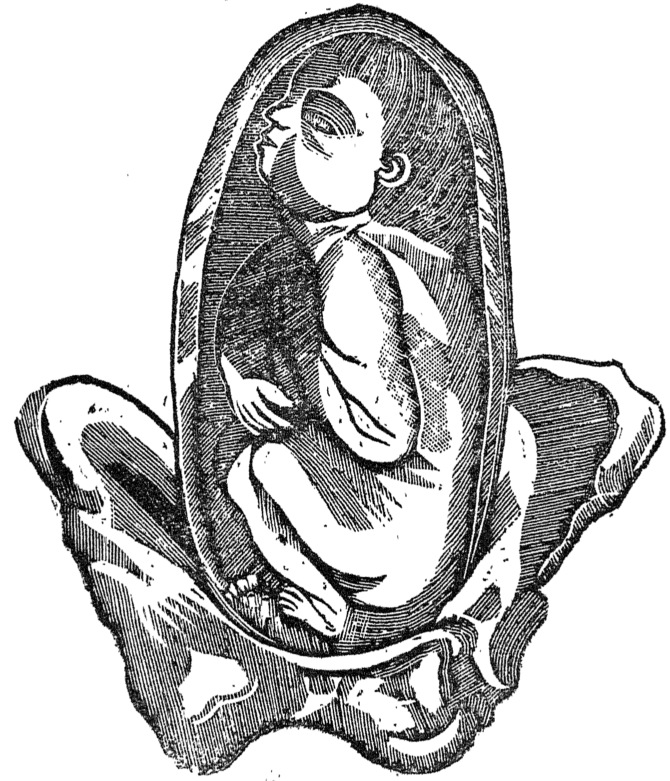
కష్టప్రసవము కలుగును. పైచెప్పిన విపత్తులకారణములను వాటి చికిత్సలను క్రింద చెప్పెదము.



ఆసన ఉదయము.

మందప్రసవవేదనకు అవసరపడక కొంచము నిదానించిన అన్నియు క్రమమునకువచ్చును, స్త్రీమనస్సును దేర్చి సంతోషము పెట్టవలను. కొంచసేపు వేదనను సహించుటకు ఉత్సాహపరచి ఆట్లాటవిషయమున కాలము కడపచేయవలను. మలబంధముండిన ఆసనవృద్ధి (Enema) చేసి పెట్టవచ్చును. ఆకలియుండిన కారములేని గెంజి, పాలు ఇవ్వవచ్చును. మంచునీరు అధికముగానుండిన దానిని నిశ్చయముగాఁ దెలుసుకొనినపిమ్మట దానిని గోరుతోగీచి నీటి బయటపెట్టవలను. గర్భాశయముయొక్క నోరు తెరువలేకయుండిన చేయిని నోటి

లోపలవిడిచి వాతిని కలుగచేయవలను. గర్భస్థానము మారియుండిన స్త్రీని మరియొకప్రక్క పరుండపెట్టవలను. ముందుప్రక్క జారియుండిన వెల్లకిలగా పరుండపెట్టి గుడ్డసుకడుపుపై చుట్టిపెట్టవలను. పక్వకాలము మునుపు మంచునీరు బయటపడిన పక్వకాలమువచ్చువరకు మనము కాచుకొనియుండుట తప్ప వేరు విధిలేదు.

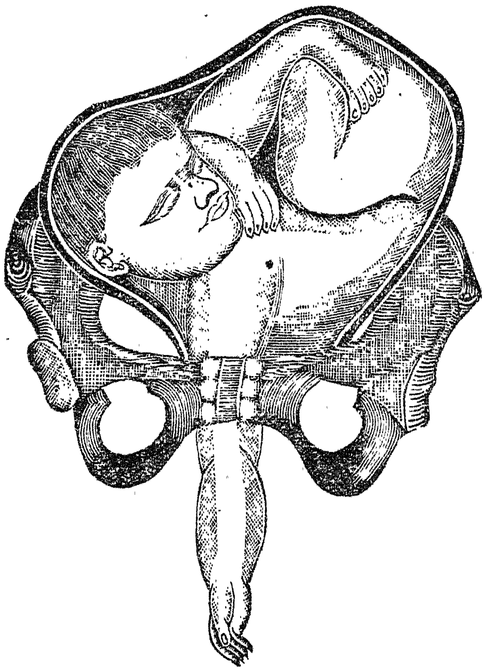


పాదప్రసవము.

పైచెప్పిన కారణములుతప్ప వేరు కొన్నికారణములచే కష్టప్రసవముకలుగును. వాటిలో శిశువును అనుసరించునది కొన్నియైనను, మర్మస్థానము అనుసరించునది కొన్ని, శిశువువలను కలుగుకారణములు:— 1. శిశువు శిరస్సుపొల్లియుండుట, 2. ముఖము ఉదయమగుట, 3. శిశువు క్రమమునకుమించి పెద్దదిగానుండుట, 4. శిరస్సు

ఎముకలు మిక్కిలి గెట్టిగానుండుట, 5. మొగబిడ్డ, 6. కడుపు విమ్మి యుండుట మొదలైనవియే.

ఇంక తల్లి మర్మస్థానమున కనబడు కొన్ని ముఖ్యకారణములు:—1. మర్మస్థానము చిన్నదైయుండుట, 2. అది కురూపియై యుండుట, 3. మూత్రసంచిలో నీరుచేరి మర్మస్థానమును అణచుకొనుట, 4. కాక్సిక్స్ అను ఎముక కదలక మొరడుకట్టుకొనుట, 5. ప్రక్కననుండు కండరములు బిగువుపడియుండుట మొదలయినవియే.



చేయి ఉదయప్రసవము.

[ఇటువంటి కష్టప్రసవముగా యుండినయెడల వెంటనే గవర్నమెంటువారి ప్రసవ ఆస్పత్రికి ఎత్తుకొనిపోయిన సుఖముగా ప్రసవమగును. లేనియెడల ఇంటిలోనుండి కష్టపడవలసినదిగాక అకాలమరణమునకు హేతువగుదురు.]



కొన్నిసమయములలో స్త్రీయొక్క గర్భాశయములోనుండి రెండునాదములు బయటపడి పురుషుని దాతుక్రిములతో గర్భము పట్టినట్లైన రెండు మూడు పిండము గర్భమునకలిగి పెరుగును. ఇదియే రెట్టబిడ్డలు జనించుటను ముఖాంతరము. రెట్టబిడ్డలు ప్రసవములో ఒకటికి శిరస్సును మరియొకటికి ఆసనమును ఉదయమగును. ఒక్కొక్క శిశువునకు తనితనిగా నంజము మంచుకుండ నాభికొడియు యుండును. కడుపు విశేషముగా పెరిగియుండినను, కడుపు రెండుభాగములుగా విభజింపబడియుండినను గర్భాశయములో రెండుశిశువులు కదలు



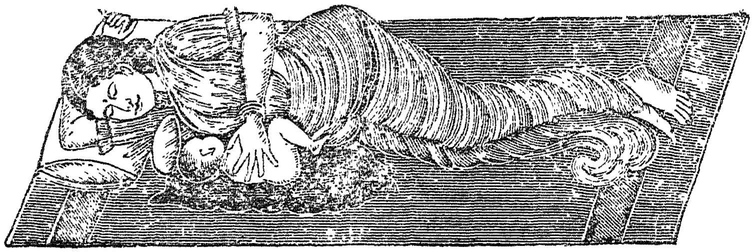
రెట్టబిడ్డ జననము.

న్లు కనబడుట మొదలయినవియెల్లను రెట్టబిడ్డలగురుతులు. మొదటి శిశువు జనించినతర్వాత కొంతసేపు ప్రసవవేదనలేకయుండి మరలను ప్రసవవేదనకలిగి మరియొక్కబిడ్డ ప్రసవమగును. కొందరు అరగెంట సేపులోను, మరికొందరు రెండొకదినములపిమ్మటను ప్రసవించెదరు. మొదటిశిశువు పుట్టినపిమ్మట దాని బొడ్డుకొడిని కట్టి తుండించి పిమ్మట తల్లికడుపులో కట్టియుండు గుడ్డును కొంచము దోలతిచేయవలెను. అర గెంటసేపులో రెండవమంచుకుండ పగలనియెడల దానిని గోరుచేగిరి పగలగొట్టవలను. ఇది పగిలిన 2 గెంటసేపులోపల శిశువు జననము కానట్లైన చేయివేసి బిడ్డను బయటపెట్టవచ్చును. శిశువులు రూపమున చిన్నదిగనుండుట వాడుక. కొన్నిసమయములయందు ఏకకాలములో నాలుగైదుబిడ్డలను ఒకస్త్రీ ప్రసవించుటకలదు. దీనికి దృష్టాంతరము గా పంజాబునుచేరిన రోహడాక్ ఎడ్వర్డు జ్ఞాపక చిన్న ఆస్పత్రికి ప్రస వమునకువచ్చియుండిన ఒకబ్రాహ్మణస్త్రీ (12-11-22)లో ఐదుమొగ బిడ్డలను కనినది. ఆబిడ్డలలొకటొకటిని పెద్దదిగానుండినవి. ఇంతవరకు తల్లియు బిడ్డయు బాగుండునట్లు తెలియవచ్చుచున్నది.



ప్రసవించిన స్త్రీని కాపాడుక్రమము.

ప్రసవించినస్త్రీకి పత్యము బహుజాగ్రతగా గమనించవలను. ఎప్పుడు ఆకలియని తెలిపించుచున్నదో అప్పుడు అరరొట్టిగెంజి, గోదుమగెంజి, కాల్చినరొట్టి, బిస్కట్, ఆవుపాలు, కాపి మొదలైనవాటిలో నేదైనను ఒకటిని ఉదయము 10 గెంటలొకతూరియు, సాయంకాలం 5 గెంటలొకతడవ ఇవ్వవచ్చును. ఇట్లు మూడునాలుగు దినములవరకు ఇవ్వవచ్చును. నాలుగుదినములకుపై ఉష్ణము తగ్గినతర్వాత బియ్యపు భోజనముతో మిరియాలు రసము, కందిపప్పు రసము, లేక మాంస రసము మొదలయినవాటిలో నొకటిచేర్చి యివ్వవచ్చును. మలము చిక్కియుండిన మలమును బయటపెట్టినపిమ్మటదా అన్నమివ్వవలను.



అధికకారమును సారాయమునివ్వకూడదు. రాత్రులయందు విశేషముగా జలముత్రాగకూడదు. ప్రసవించిన 9 దినములవరకు పడక విడిచి లేవకూడదు. 10_వ దినము లేచికూర్చుండవచ్చును. దేహము సౌఖ్యముగానుండిన 11_వ దినము స్నానము చేయించవచ్చును.

శిశుసంరక్షణము.

CARE OF INFANTS.

"బిడ్డలకన్నభాగ్య మేదియులేదు."

బిడ్డపుట్టిన శీఘ్రము దానిశరీరమున బయటగాలిపడుటచే వీరు వీరని ఏడ్చి శ్వాసమువిడుచును. అయితే నీడించిన ప్రసవమున పుట్టినబిడ్డ క్రిందపడినదే అట్లు శ్వాసించక చనినట్లుండిన తక్షణమె దాని భ్రష్టముపై వ్రేలితో తట్టవలను. లేక కొంచము బ్రాందిని శరీరమున పూసి చేతితోతడివిన శ్వాసమువచ్చును. పిమ్మట నోటిలో వ్రేలు విడిచి గోళనెత్తి దానిపైనుండు బంకపోవునట్లు వేడినీళ్లు విడిచి కడిగి బొడ్డుకొడిలో రక్తముకారకచూచి మృదువైన పడకపై తల్లిప్రక్కన వెల్లకిల పరుండపెట్టి సాలువతో శిరస్సుతప్ప శరీరమంతయు మూసి పెట్టవలను. పిమ్మట తల్లి తనబిడ్డకు పాలును నివ్వవలసినది. ఇందువలన తల్లికిని పుట్టినబిడ్డకును మంచిదికలుగును. మొదట ఉత్పత్తియగు చీముపాలు (Colostrum) అని చెప్పబడు బంకవంటి పసుపురంగు

వంటి ఒక ద్రవపదార్థము. బిడ్డ త్రాగుటవలన దాని కడుపులోనున్న మలము బయటపడును. బిడ్డపుట్టిన రెండుమూడు రోజులవరకు బిడ్డ



తల్లిపాలుత్రాగను తెలియక బహుతక్కువ త్రాగునందుచేత తల్లి అప్పుడప్పుడు పాలివ్వవలను. పిమ్మట కాలక్రమము ప్రకారము పాలిచ్చి వాడుకలోఁదెచ్చుట తల్లి బిడ్డయైన ఇద్దరికి సౌఖ్యమునకు ప్రధానము. బిడ్డను మొదటనుండియే కాలక్రమముప్రకారము పాలు త్రాగునట్లు వాడుకచేసిన పాలిచ్చుకాలమున సాధారణముగా కలిగి శిశు తల్లిదేహమునకును మనస్సుకును ఎంతయు కష్టమిచ్చు ఆయాసముకలుగనేరదు. అట్లు కలిగినను అంతగా కష్టముండదు.



బిడ్డపుట్టిన మొదటిదినము 5 గంటలకొకతూరియు, రెండవదినము 4 గంటలకొకతూరియు, మూడవదినము మొదలు ఒకనెల ముగింపువరకు రెండుగంటలకొకతూరియు, మొదటినెల మొదలు మూడవనెల ముగింపువరకు 2½ గంటల కొకతూరియు, మూడవనెలమొదలు ఏడవనెల ముగింపువరకు 3 గంటలకొకతూరి ఇవ్వవలసినది. రాత్రులయందొకతడవ కధికము పాలు నివ్వకూడదు.

నొప్పిలేనిబిడ్డ గర్భము సరిగా ముదిరిపుట్టియుండిన ఏడు పౌనుకు కొంచమధికబరువును, సుమారు 8 అంగుళనిడుపును నుండును. పుట్టి మూడు లేక నాలుగుదినములవరకు అది సాధారణముగా బరువు తగ్గుచున్నది. దీనిపై సరియైన ఆహారముండిన ఎముకలును, కండరములును, నరములును ఇతర అవయవములును పెరిగి దినదినము బరువధికమగుచువచ్చి పుట్టి ఒకసంవత్సరమునకంత 18 మొదలు 22 పౌను బరువుగలదిగా నుండును. సాధారణముగా బిడ్డపుట్టిన ఆరునెలలో బరువు రెండంతలుగాను ఒకసంవత్సరమున మూడంతలును కావలను. మరి ఏవయస్సునను ఇంత శీఘ్రములో పెరుగుటలేదు. ఇట్లు ఆహారరూపమున భుజించువస్తువులను పెరుగుబిడ్డను రూపముగా మార్చునట్లు ఎంతకార్యము జరుగవలను?

బిడ్డ మొదటి ప్రాయమున నెల ఒకటికి ఒక పౌనువంతున రెండవ ప్రాయమున నెలకొకటికి 12 అవున్సు వంతున బరువధికమగునట్లు పెరుగకపోయిన, దానికి సరియైన ఆహారములేదని మన మెరుగవలను.

నొప్పిలేక పెరుగుబిడ్డ బాల్యమున క్రిందువచ్చునట్లు తూకమున అధికరించవలయును.

వయస్సు.	అధికరించవలసిన బరువు.	మొత్తే బరువు.
1-వ నెల ...	13 అవున్సు ...	8 పవున్
2-వ నెల ...	30 ,, ...	19 ,, 14 అవున్సు
3-వ నెల ...	27 ,, ...	11 ,, 9 ,,
4-వ నెల ...	26 ,, ...	13 ,, 3 ,,
5-వ నెల ...	21 ,, ...	14 ,, 8 ,,
6-వ నెల ...	20 ,, ...	15 ,, 12 ,,
7-వ నెల ...	17 ,, ...	16 ,, 13 ,,
8-వ నెల ...	23 ,, ...	18 ,, 4 ,,
9-వ నెల ...	22 ,, ...	19 ,, 10 ,,
10-వ నెల ...	20 ,, ...	21 ,, 14 ,,
11-వ నెల ...	11 ,, ...	22 ,, 9 ,,
12-వ నెల ...	7 ,, ...	...

బాల్యమున ఎముకలు మొదట మృదువుగా జవ్వవలెనుండి రానురాను గెట్టియగుచున్నది. మెదుడు, కండరములు, శ్వాసకోశములు మొదలైన అవయవములు పరిమాణములో అతిశీఘ్రముగా అధికరించుచున్నది. అందుచేత అవి ఒకటొకటిని పెరిగి ముదురుటకు తల్లిపాలే మిక్కిలి శ్లాఘ్యమైనది. సెలవులేనిది. అది బిడ్డకు ఆరోగ్యమును దేహబలమును నిచ్చును. తల్లిపాలెప్పుడు కావలననినను బిడ్డకు నివ్వను తయారుగనున్నది. అది ఒకకాలమును పులుచుటలేదు. పాలు పులుచుటనే ఈదేశపు శిశువుల కపాయము. దానినికాచి తయారుచేయవలసినదిలేదు. కొలచవలసినదిలేదు. దానిని ఎప్పుడును భయములేక ఇవ్వవచ్చును. బిడ్డపుట్టి కొంతకాలమువరకు దానిని పెరుగచేయుటకు ఏయేవస్తువులుకావలయునో అవియన్నియు తల్లిపాలులో సరియైన కొలతలో చేరియున్నది. తల్లిపాలుత్రాగిపెరుగుబిడ్డలు బీదవారింటిలో

నుండినను, సుఖాధారములేని చోట్లలోను వేరు ఎచ్చోట నుండి
నను అవి బాగుగా వృద్ధియగుచున్నదని లెక్కపెట్టి కనిపెట్టియున్నారు.
తల్లిపాలులో అంతశ్రేష్టముగా చెప్పుటకు కారణమేమనగా, శిశువైనది
తల్లికడుపులో నుండునప్పుడు దానికి చిక్కినఆహారమును శిశుపుట్టిన
పిమ్మట ఇచ్చుతల్లిపాలును అనేకముగా ఒకరీతిగానున్నది. ఆవుపాలు,
బుడ్డిపాలుత్రాగి పెరిగినబిడ్డలకన్న తల్లిపాలుద్రాగి పెరిగినబిడ్డలు కొం
దరే రోగులగెదరు. శిశువులకు నరమునశక్తి కలుగకూడిన లెసితిన్
(Lecithin) అనువస్తువు తల్లిపాలులో యున్నది.

బిడ్డలకుతగిన ఆహారము నివ్వకపోయిన అది శీఘ్రమున మర
ణించును. లేక స్థిరముగా దానిదేహము చెడిపోవును. తల్లులు ఈ
పనినిచేయను తప్పుటనేలేదు. అయితే వారిబిడ్డల రెండవమూడవ
వయస్సునకూడ తల్లిపాలిచ్చెదరు. దీనివలన తల్లులయొక్క శరీరము
బలహీనముగుటతో బిడ్డను సూనాంకడుపై సన్ననై బలహీనమై పోవ
చ్చును. గురించినగెంటలయందు బిడ్డలకు పాలివ్వవలను. బిడ్డయేడ్చు
నప్పుడెల్ల పాలిచ్చిన దానిజీర్ణము శీఘ్రము చెడిపోవును. పాలున్యాయ
ముగా నివ్వవలసినగెంటలకు మధ్య అదిపడ్చిన వేడినీటిని ఆరపెట్టి ఇవ్వ
వలను. బిడ్డ ఆకలితోనేడ్చునట్లే ఆహారము అధికముగాపోయినను
ఏడ్చును. కొందరొకతడవలోనే అధికముగా పాలునిచ్చెదరు కొందరు
అవసరముగ పాలునివ్వవచ్చును. ఇట్లు బిడ్డపాలును త్రాగిన అజీర్ణము
కడుపునొప్పి మొదలైన రోగములేర్పడవచ్చును. పాలుపైదోషము
లేకయుండియు పాలిచ్చుమార్గముననే కోథాయేర్పడుచున్నది.

తల్లిపాలు మీబిడ్డలకు చాలకపోయిన అందుచేత తల్లి పాలు
ఇచ్చుటను నిలుపవద్దు. వైద్యులనడగండి. ఒక్కొక్కతడవ బిడ్డత్రాగు
తల్లిపాలయొక్క ప్రతి అవున్సును బిడ్డకంతయు బలమునునది జ్ఞాపక
మున నుండని. పాలునుతగ్గించిన బిడ్డలుపెరుగుటను తగ్గును.

దేహసౌఖ్యమై శిశువైనది పగటిలో రెండుమూడు నెలకొక
తూరి పాలుత్రాగను మేలుకొనవలసినది. రాత్రిలలో ఈగెంటలధిక
రుగవచ్చును. కాలముతప్పకబిడ్డకు నేలివ్వకపోయిన పగటిలోఆహా

రము తగ్గిపోయిన రాత్రులయందు తల్లి నిద్రను చెడుపును. రాత్రుల
యందు శిశువునుపాలిచ్చుటకులేపకూడదు. శిశువుకుపాలిచ్చుటయందు
రొమ్మును మార్చిమార్చి యివ్వవలను. అయితే పాలుతక్కువగనుం
డిన రెండురొమ్మును ఇవ్వవలసిన అవశ్యమైన అట్లు చేయవచ్చును.
రొమ్ములో కడపటవచ్చు పాలులోదా కొవ్వు అధికముగానున్ననుట
మరవకూడదు. దీనిని అక్కడనే నిలిపిపెట్టిన బిడ్డ మరియొకతడువ
పాలు త్రాగునప్పుడు దీనినిత్రాగును. అందుచేత అన్నిద్వేషము
(Dyspepsia) కలుగును. అందుచేతనే బిడ్డ పాలుత్రాగునప్పుడు
ఒకరొమ్ముపాలునంతయు త్రాగవలనేకాని రెండురొమ్ములను అర్ధము
త్రాగకూడదు. బిడ్డకు పాలుఇచ్చుటకు అరగెంటకు మునుపు తల్లి
ఒకటి లేక రెండుకోప ఆవుపాలును త్రాగిన బిడ్డకు అధికపాలువచ్చును.
బిడ్డకు 10 నిముషము మొదలు 15 నిముషములవరకు పాలుత్రాగచేయ
వలను. పాలిచ్చుటకు ముందును వెనుకను, తల్లులు తమస్తనము
లను మొనను నీళ్లచే బాగుగా శుద్ధముచేసి మంచిగుడ్డచే తుడువ
వలను. అట్లు చేయక పోయినయెడల ఆమొనలోనుండు పాలులో
కంటికితెలియని విషపురుగులు కలిగి పాలుత్రాగుబిడ్డయొక్క కడు
పులో పాలుతోపోయి పలువిధరోగములను నుత్పత్తిచేయును. స్తన్య
పాన మిచ్చునప్పుడు స్తనమును లేసుగా వ్రేళ్ళతో అమికి కొన్ని
చుక్కలపాలును బయటవిడిచి పిమ్మట బిడ్డకివ్వవలను. ఈవిధులను
ననుసరించక ఎంతనో బిడ్డలు కష్టమునకు లోబడి మరణించెదరు.
బిడ్డలు పుట్టినదిమొదలుకొని తల్లిపాలు త్రాగి జీవించుచున్నదని అంద
రికి తెలిసినవిషయమైనను పుట్టిన రెండొకనెలలలోనే అనేకవిధము
లైన కారణములచే తల్లిపాలు తప్ప వేరువిధములయిన ఆహారములు
దానికిచ్చునట్లు నేర్పడుచున్నది. ఇట్లు ఒకమాసకాలమువరకు తన
పాలునుమాత్ర మిచ్చిపెంచిన తల్లి అందుకు బదులుగా వేరు ఏఆహా
రము ఇవ్వవచ్చునని యోచించెదరు. తర్చుమయ నాగరీకబాలికలు
దేహబలము తక్కువైనవారుగనుండుటచే బిడ్డపుట్టినదిమొదలు దానికి
స్తన్యపానముచేయించి శక్తిలేక వేరుఏదియిచ్చెదమని మేలుకొని ఇంటి

ముసలివారి మాటల ప్రకారము ఉప్పిడిబియ్యపుగంజి ఇచ్చెదమా, మెల్లిన్సుఫుడ్ ఇచ్చెదమా, హార్లిక్సు ఇచ్చెదమా, నెస్సిల్స ఇచ్చెదమా, ఓవర్డీన్ ఇచ్చెదమా, గ్లాక్సే ఇచ్చెదమా యని డాక్టరులను లేక వైద్యులకును తెలియని పలువిధమైన క్రొత్త అంగడిలో విక్రయించు బిడ్డల ఆహారములపేరులతో బెదరించెదరు. ఇట్లు ఇంటి ముసలివారల ఉత్తరవు లోబడి లేక క్రొత్తబిడ్డల ఆహారముల పేరును చూచి మోసపోయి వారు బిడ్డలను పోషించు ముగింపు ఏమనగా, ఆబిడ్డలకు కడుపుపోవుట, మాందము, ఈడ్పు మొదలైనవ్యాధులకు లోబడి వారు మరణించుటయే. శిశువులకు తగినఆహారము తల్లిపాలు ఒకటిదా యని అందరికిని సందేహములేదు. ఆ తల్లిపాలులో అణిగిన వస్తువులేమనగా, 1.జలము, 2.క్రొవ్వు, 3.పాలు, 4. చక్కెర, 5. వస్తువు అను ఐదు విధములగును. ఏవిధ ఆహారము శిశులకిచ్చినను పైచెప్పిన ఐదువస్తువులనుసరియైనభాగమునచేర్చి చేయుబడకపోయిన సుఖపడదు. శిశులను ఆహారమిచ్చి పోషించవలసిన మూడువిధములైన మార్గములు గలదు.

(1) తల్లిపాలిచ్చి పెరిగించుట లేక దాదిపాలిచ్చి పెరిగించుట, (2) తల్లిపాలును మరియొకరి ఆహారమును రెండునునిచ్చి పెరిగించుట, (3). కడపట తయారుచేసి విక్రయించు కొన్నిఆహారములను నిచ్చి



(ఉపయోగములేని పాలు బుడ్డి.)

పెంచుట. పిమ్మట తయారుగాచేసి విక్రయించు ఆహారమేదని తెలిసికొనుట ముఖ్యముగానున్నది. ఇది మిక్కిలి కష్టమైనకార్యము. భూలోకమున అనేకవిధమైన శిశులకు తగినఆహారమని చెప్పి పిండిమొదలైన ఆహారములను తయారుచేసి బుడ్డిలో అణచి అంగటివీధిలో ప్రతి

దినము కోట్లలెక్కయైన బుడ్లను విక్రయించి సంపాదించెదరు. అయితే వీటినిచేసి పంపు పైదేశస్థులకు లాభమును తీసిత్రాగుబాలురకు ఆపత్తును కలుగచేయుచున్నది. శిశులకు జీర్ణకరువులకు సంబంధమైన సకలవ్యాధులను విశేషముగా వేసవికాలములోను వర్షాకాలములో బేదియు, రికట్సు (Rickets) సూనాంకడుపు మొదలైన వ్యాధులు చేరక అడ్డగించవలనని వీటిని యివ్వక సరియైనతగినఆహారము లివ్వవలను. రోగములేని తల్లియొక్కపాలుకంటె వేరు విశేషమైనఆహారము శిశులకు లేకుండినను వేరే ఆహారములిచ్చినను అది తల్లిపాలులోనున్న మస్తువలె మస్తుగలదిగా నుండును. అరరొట్టిపిండి, అమరికన్ పిండి, జొన్నపిండి, ఉర్లగడ్డపిండి, అరటికాయపిండి వీటిలో మస్తు అధికముగా నుండుటచే యివ్వకూడదు. ఇవి తయారుచేయబడినను ఆపత్తును కలుగచేయునదిగా నుండును. బిడ్డలు అధికమస్తుగల గెంజి (Starch) ఆహారములను జీర్ణించ శక్తిలేనివారు.

ఆవుపాలు తల్లిపాలుకు బదులుగా ఇవ్వవలసినది. ఆవుపాలుకును తల్లిపాలుకును కొంచము వ్యత్యాసముండినప్పుడును వేడియైనంతవరకు కాచి సరిగా కొంచము వేడినీటిలో కలిపియిచ్చిన మిక్కిలి ఆహారమగును. ఇది ఇచ్చుటవలన కొంచము కడుపుకొళ్ళారు యేర్పడిన సున్నపు నీళ్ళు (Lime water) ఒక టీ గెంటచేర్చి యిచ్చిన కడుపు కొళ్ళారు నిలుచును. పాలుపాత్రములను బహుశుభ్రముగా పెట్టుకొనవలెను. కాచినపాలును మూసిపెట్టవలెను. బిడ్డలకు తల్లిపాలుయిచ్చుటను నిలుచుకాలము ఎప్పుడని తెలిసికొనునది మరియొక ముఖ్యకార్యము. పాలు తగ్గినతర్వాత నిలుపుట సహజము. కొంచకాలము తల్లిపాలును, వేరు ఆహారమును రెండును నిచ్చినపిమ్మట పాలును నిలుపవలెను. తల్లికి తలనొప్పి అప్పుడప్పుడుకలిగిన అదియే పాలు యిచ్చుటనునిలుపుట కొక అడియాళమగును. సాధారణముగా అంతయు సరిగానుండినట్లయిన పుట్టిన పదినెలలవరకు పాలివ్వవచ్చును. పిమ్మట నిలుపవలెను. మంచి వేసవికాలమునను, శిశు రోగిగనుండు కాలమునను, పల్లు మొలచుకాలమునను పాలిచ్చుటను నిలుపకూడదు,

తల్లిపాలు బిడ్డలకు తగినట్లు లేకపోయినయెడల క్రింద చెప్పబడు గురుతులు కనబడును :—

(1) పాలిచ్చిన అరగెంట లేక ఒకగెంటలోపల బిడ్డ ఏడువ నారంభించును. మరల పాలివ్వకపోయిన ఏడుపు నిలుపదు, (2) బిడ్డయొక్క బరువు అధికరించక తగ్గుచువచ్చును, (3) వాంతి, మల బంధము మొదలయిన చిహ్నములతో అజీర్ణమేర్పడును.

పాలు రెండు కారణములచే తగనిదిగా పోవచ్చును. మొదట తల్లికి కావలసినంతపాలు లేకయుండవచ్చును. రెండవది పాలులో గుణముచెడి క్రొవ్వు తక్కువగాను నుండవచ్చును.

చికిత్స :—అప్పుడే పాలు నిలుపకూడదు. తల్లికి మాంసము, చాప, కోడిగ్రుడ్లు, కోకో మొదలయినవాటిని యిచ్చియు, తేనీళ్ళు మొదలయినవి నిచ్చుటను నిలిపియు, ఆమె పాలుయొక్క గుణమును అభివృద్ధిచేయవలెను. తల్లియైన నామె ఉదయములో కొంతసేపు పడకలో పరుండుటను, రాత్రులయందు శీఘ్రముగా నిద్రకుపోవుటను, సాధ్యమైన పగటిలో పరుండి నిద్రించుటను యేర్పాటుచేసి ఆమెకు ఆశ్వాసము నివ్వవలెను. దినమొకతడవనైనను కొంతదూరము ఆమె మంచి గాలికొట్టుచోట తిరిగి రావలెను.

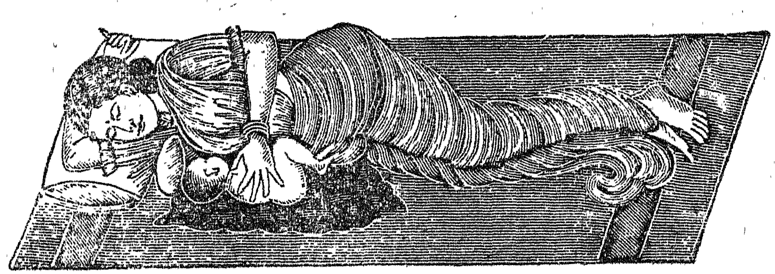
రాత్రులయందు శిశుకు ఒక స్పూను ఆలివ్ ఆయిలును ఇవ్వవచ్చును.

యిట్లు చేసియు పాలు సహించనియెడల దినము ఒకటి లేక రెండు లేక మూడుతడవ ఆహారము యివ్వవచ్చును. కొన్ని సందర్భములయందు పగటిలో పాలిచ్చుటను నిలిపి రాత్రులమాత్రము పాలును యివ్వవలసి యుండును. పాలును కలసియిచ్చుటయందు తప్పేమియులేదు. ఎంత చనుపాలు యివ్వను శక్తికలదో అంత చనుపాలివ్వవలెను. శిశులకు పాలిచ్చుటచే గర్భము ఏర్పడదనుట లేదు.

స్త్రీ బహిష్టిగా ఆరంభించినందుచేత శిశులకు పాలిచ్చుటను నిలుపుట మంచిదికాదు. బహిష్టకాలమున నిచ్చు పాలు శిశువుకు

తగనిదిగా నుండవచ్చును. అయితే ఆ కాలమయినతర్వాత పాలు సరియగును.

తల్లికి విషజ్వరము, కాసము మొదలైనవ్యాధులుకని అది బిడ్డలకు తొత్తుకొనినట్లుండినను, తల్లి గర్భమైనను, రొమ్ముమవాసి వుండై యుండినను బిడ్డకు తల్లిపాలునిచ్చుటను నిలుపవలను. తల్లిపాలు నిలిపిన పిమ్మట బిడ్డకు కొంచము కొంచముగా లంవైనఆహారము లివ్వవచ్చును. బియ్యము, తోకగోదుమ, బార్లి, రాగి, గోదుమ రవ, సబ్బుబియ్యమైన వీటిలో ఏదైనఒకటిని అంబిలికాచి బాగుగా తెల్లపెట్టి మొదట సన్నగుడ్డలో వడికట్టి పిమ్మట దానినే చిన్నజల్లడ (Styainer) లో వడికట్టి బిడ్డకు పూర్ణముగా నివ్వవలను. పై చెప్పినప్రకారము



(పాలు ఇవ్వని రీతి.)

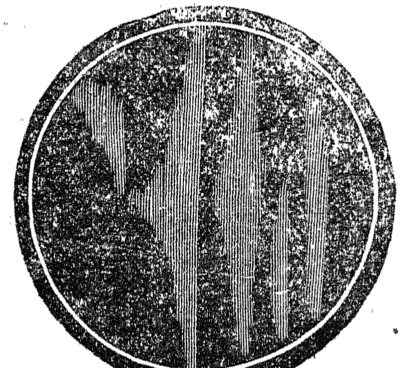
చేసిన కందిపప్పును నుపయోగించవచ్చును. చిన్నబిడ్డలకు కాపి, టీ, మొదలైన పానములను ఉపయోగములేని మందులను మదుపానములను వేరు ఆహారములను బిడ్డలకిచ్చుట అసత్తును కలుగచేయును. అయితే వైద్యుల ఉత్తరవుచేతనే ఏదియు ఇవ్వవలను. అజీర్ణముకలిగినకాలమున పప్పర్ మెంటుకలసిన వేడియైన నీరు లేక అల్లంసారసము ఇవ్వవచ్చును. పాలిచ్చినపిమ్మట బిడ్డ నిద్రించ చేయవలను. అప్పుడు బిడ్డతో ఆట్లాడకూడదు. బిడ్డలు రాత్రులయందు తగ్గినది 7 గెంటల సేపైనను ఏవిధ విఘ్నములేక నిద్రించవలను. చిన్నబిడ్డలు దినమూనము 16 గెంటలసేపు నిద్రించవలను. బిడ్డ ఏడ్చుచున్నదని అప్పుడే ఎత్తకూడదు.

దాది యుండవలసిన దెట్లు?

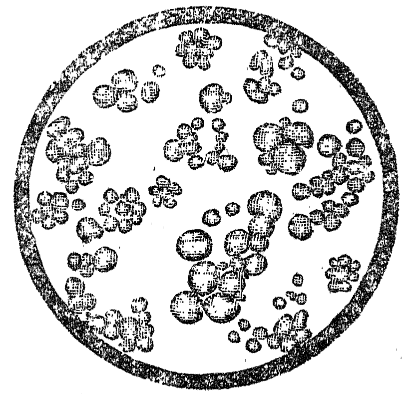


బిడ్డకు పాలిచ్చు దాదియైనది ఒకజాతిగానుండుటతో వ్యాధి లేనిదిగాను, గుణవంతురాలుగాను, మంచినడతలుగలదిగాను, మనస్సున కల్మిషములేనిదిగాను నుండవలను. చెడ్డ యోచనలనుచేయని నారీమణికితగిన చిహ్నములతోను, జీవించియుండుబిడ్డలతో కల్మిషములేక శుద్ధ సమరససంతోషముతోనుండుదానిని దాదిగా ఏర్పించవలసినది. ఒకదాదివలె మరియొకదాదికి పాలుండుటలేదు. ఒకటికొకటి

గుణభేదములు గలదు. అందుచేతనే ఇటువంటి దాదులవద్దనుండి పాలుత్రాగుబిడ్డలు దేహదృఢముగానుండుటలేదు. పై చెప్పినప్రకారము దాదులుండవలదనుటతోకూడ ఆమెయొక్క పాలును మొదట పరీక్షించవలసినది అవశ్యము. బిడ్డకు ఇచ్చుపాలు క్రిందవచ్చునట్లుండవలను. పాలును నీళ్లలోవిడిచినయెడల అది మొత్తమును జలముతో



శుద్ధమైన పాలు.



అశుద్ధమైన పాలు.

కలసిపోవలను. పిమ్మట జలమునుకులికిన పాలు జలమట్టమునకు రాకూడదు. పాలు శుద్ధముగానుండవలను. తెల్లగానుండవలను. గర్భస్త్రీ పాలును జ్వరముతోనైనను వేరువ్యాధితోనైనను ఉండు స్త్రీయొక్క పాలు బిడ్డకు ఉపయోగపడదు. ఎందుకనగా అటువంటిదాదివద్ద పాలు త్రాగుబిడ్డలకు దానివలె దోషములేర్పడి దేహమును వ్యాధికి లోబడుచున్నది.

బిడ్డలకు వస్త్రములుధరించుట ఒక్కొక్కతల్లియు గవనించవలసినది. దీనిలో మూడువిషయములుగలదు. అవి ఏమనగా:—

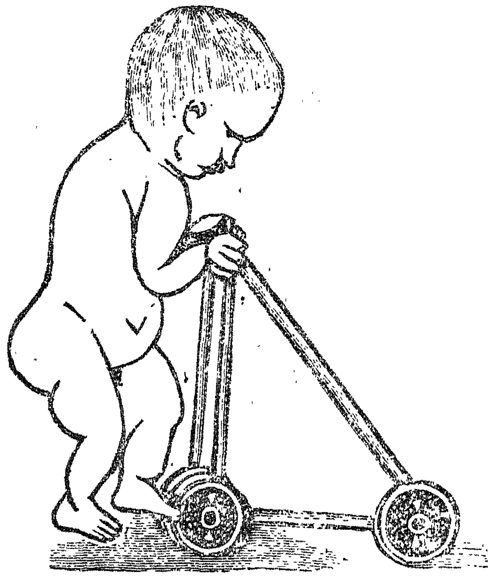
1. ధరించు దుస్తులు మృదువుగా నుండవలను.

2. అది సన్నదిగాను, బరువులేనిదిగాను నుండవలను.

3. దుస్తువైనది దేహమంతయు మూయునదిగాను నుండవలయును. ఏదుస్తులునువేసి ఎత్తునట్లు కట్టియుండవలను. దిడీలని చల్లగాలి

బిడ్డలను తాకకయుండునట్లు ధరించకయుండుట ఉష్ణదేశమైన ఈ ఇండియాలో మిగుల చెడుపును కలుగజేయును.

అందుచేత ఈవిషయమున జాగ్రతగానుండవలను. తన్ననికంబళి దుస్తును వెలకొంచమధికమైనను చాలదినములుండుటచేత లుభకరముగానే యుండును. చిన్నదైన దుస్తులను అడుకడుకు మారిమారి కట్టుటకంటె బాల్యమంతయు ఉపయోగించునట్లుకుట్టుటయే మంచిది. ఈవస్తులను బాగుగా ఉష్ణమైనవేడినీటిలో తడిపి సోపువేసి శుద్ధముగా అడుకడుకు గుంజుకొనవలయును.



(బిడ్డలకు తగిన బండి.)

బిడ్డలు రాత్రులయందు నిద్రించక తొందరచేసిన అందులకు కారణము అనేకముగలదని ఎరుగవలను. అజీర్ణము కలిగినప్పుడును, పల్లు మొలచునప్పుడును, కడుపులో క్రిములుండినను, సరియైనగాలి లేకపోయినను బిడ్డలకు నిద్రపట్టదు. అందుకొఱకు మయకముకలుగ చేయు మందులను యిచ్చి నిద్రించునట్లు చేయుట మిక్కిలి తప్పు. బిడ్డలు అప్పుడప్పుడు రోదనచేసిన ఆకలియని తలచుకొనకూడదు.

అట్లు ఏడ్చుబిడ్డలకు కొంచముపాలివ్వ ఏడ్చుట కొంచము నిలిచినను పిమ్మట వారు అధికముగా ఏడ్వనారంభించుదురు. ఇంకను దాహము, భయము, దోమలుకొరుకుట, బిగుతుగా ధరించినదుస్తును, ఉచ్చచే తడిచిన దుస్తులు, మొదలైనవి ఏడ్పుకు కారణమగును. అందుచేత బిడ్డలయొక్క ఏడ్పులకారణమును తెలుసుకొనవలసినది మిగుల ముఖ్యమైనది. బిడ్డలకు ఆహారమిచ్చుట, స్నానముచేయించుట, నిద్రించచేయుట, గాలితీయను బయటపంపుట మొదలైనవి గంటప్రకారము ప్రతిదినము బాగుగాచేసి వాడుకకుతీసుకొని రావలను. పల్లు మొలచు కాలమునదా బాలురకు ఆపత్తుకలుగుసమయము. నాలుగు లేక ఆరు నెలలలోపల పల్లు మొలవనారంభించును. కొన్ని దుర్బలమైన బిడ్డలకు 10 లేక 12 నెలలకుదా పల్లుమొలచును. ఈకాలములో తల్లులు వాటికి మలప్రవర్తి సరిగానగునట్లు గవనించవలను. దీనికి సున్నపు జలము (Lime Water) ఒక తేగెంటకొలత పాలుతోచేర్చి యిచ్చినట్లైన మంచిది. మందము, ఈడ్పు, మొదలైన తొందరవుకలిగిన సమయమున తగిన వైద్యులచే చికిత్సచేయవలను. మయకముకలుగు చేయు అభిని సంబంధమైన మందులు ఏకాలమున యివ్వకూడదు. సరియైనకాలమున అమ్మవారుపొడచి వైసూరియను తొత్తువ్యాధిచేరకుండ కాపాడవలను.

పగటికాలమందు అధికసేపు బిడ్డలు సూర్యరస్మిలోనుండునట్లు విడిచిపెట్టినట్లైన మంచిది. రాత్రులయందు బిడ్డలను బయటవిడవకూడదు. బిడ్డలు పెరగను, పెరగను బయటఎత్తుకొనిపోవచ్చును. బిడ్డలను మంచిగాలి శ్వాసించునట్లు చేయవలసినది.

బిడ్డలు అశుద్ధమైనచోట్లకును గుంపులందును ఎత్తుకొనిపోకూడదు. మంచిగాలిని శ్వాసించిన రక్తము పరిశుద్ధమగును. సూర్యోష్ణము తగిలిన రక్తము ఎఱుపురంగుగా మారును. పచ్చగానుండుతోటయందు గాలితీయను సాయంకాలమందు బిడ్డలను ఎత్తుకొనిపోవుట ఉత్తమము. పిమ్మట జనులు ఎంగిలిమూసియుండు స్తలములందు బిడ్డ



(పాలు ఇవ్వకూడని రీతి.)



(పాలు ఇవ్వవలసిన రీతి.)

లను ఆట్లాడవిడువకూడదు. ఇందుచేత కాలునొప్పులు బిడ్డలకుగలుగ వచ్చును.



బిడ్డలను ఎవరును ముద్దుపెట్టునట్లు విడుచుట మిక్కిలి చెడ్డవాడుక. అనేక బిడ్డలకు యిందుచేతనే క్షయరోగము గలుగుచున్నది. బిడ్డలును నడచునట్లు నిర్బంధ పెట్టకూడదు. బిడ్డలు నడుచుటకు ఆసించిన మెల్లగా కొంత దూరము ఇష్టప్రకారముపోవుట విడుచునట్లు చేయవలను. ఇంకను నరము గెట్టిపడువరకు బిడ్డలు నిలుచునట్లయినను, నడచునట్లయినను నిర్బంధపెట్టకూడదు.

ఏకారణముచేతనైనను తలిదండ్రులు బిడ్డలకు భయముపెట్టి వారి అపేక్షను పోగొట్టకూడదు. అడుకడుకు భయపెట్టబడు బిడ్డ యొక్క మనోశక్తి తగ్గిపోవును. బిడ్డను కనినవారు ఆసతో ఎప్పుడును తమప్రక్కననే పెట్టుకొనవలను. బుద్ధిహీనులైన కనినవారును, దాదులును, బిడ్డలను తట్టియైనను, కొట్టియైనను, రాత్రియైనచోటులో అణచియు భయంకరమైన కథలుచెప్పి భయపెట్టెదరు. ఇది మహాచెడ్డ వాడుక.



బిడ్డలకు కడుపుకోళ్లారుకు చికిత్స:—కొంచము ఆమిందనూనెను నల్లబంకనువేసి నూరి పప్పర్‌మిట్ తైలము ఒకబొట్టువిడిచి యివ్వవలను. సీతభేది, మలచిక్కులు యివి కలిగినయెడల తక్షణమే సరియైన వైద్యులకు చూపించి తగినచికిత్స చేయవలను. చెడుమందుల నిచ్చి బిడ్డలను చెడుపకూడదు.

బిడ్డలకు కడుపుఉబ్బుట, అజీర్ణము కలిగినకాలమున వేడియైన ఒత్తడము ఉష్ణజలమున స్నానముచేయుట ఇవి మంచిది కలుగ చేయును.

ఆరోగ్యశాస్త్రము.

HYGIENE.

"నొప్పిలేక జీవించుటయే తక్కువలేని సంపద".

మనుష్యుడుగా పుట్టిన ఒక్కొక్కరును తనయొక్క దేహసౌఖ్యముకొరకు ప్రయత్నించవలసినది అవశ్యము. మనుష్యుడు సంపాదించిన సంపదలన్నిటిలోను దేహసౌఖ్యము మొదటిది. తనయొక్క శరీరము ఆరోగ్యముగాను, అందముగాను, ప్రకాశముగలదిగాను, జీవించుకాలమంత నొప్పిలేక జీవించవలనని ఆసించువారు ఆరోగ్యశాస్త్రమును చక్కగా నెరిగి దానిప్రకారము జరిగినయెడల ఈ ప్రపంచమందుండువరకు శరీరసౌఖ్యమును పూర్ణఆయుస్సును సంపాదించి సుఖజీవిగా బ్రదుకవచ్చును. పైదేశస్థులు ఆరోగ్యశాస్త్రమును చక్కగానెరిగి నడచుటవలన దేహసౌఖ్యముతోను పూర్ణఆయుస్సుతో బ్రతికెదరు. దృష్టాంతరముగా సర్వియా దేశములో 100 ఏండ్లకు తక్కువైనవారు మిగుల తక్కువ. అక్కడయున్నవారలలో 2260 మందులకు ఒకడు 100 సంవత్సరమునకు తక్కువ జీవించువాడు. ఈ లెక్కప్రకారము ఆ చిన్నదేశమున 100 వయస్సునకు పైబడినవారు 575 మందులున్నారు. ఐర్లాండులో 100 వయస్సుమీాదైనవారు 576 మందులున్నారు. ఇంగ్లాండులో 192 మందులున్నారు. ఫ్రాన్సులో 213 మందులున్నారు. అయితే 33 కోట్లుగల మన ఇండియా దేశములో 100 వయస్సుకు మీాదైనవారు ఇప్పుడు చూచుట నిండ అపురూపముగానున్నది. దీనికారణమేమి? మనము శ్వాసించు గాలి, మనము త్రాగునీరును, మనము భుజించు ఆహారమును, జీవాధారమైనవస్తువులైనందున ఈజీవము నిలిచియుండుటకు వీటినన్నిటిని బాగుగా నెరిగి నడవని కారణముచే తగ్గిన ఆయుస్సుతో శీఘ్రముగ మరణించెదరు.

వాయువు. (Air)

వాయువు జీవజంతువులకు ప్రాణాధారమైనది. ఆహారములేకున్నను, నీరులేకున్నను, కొంతకాలము బ్రతుకు కలుగుదముగాని వాయువులేకున్న రెండునిముషములకంటె అధికముగా బ్రతుకలేము. ఇందువలననే నీటిలో మనుజుడు మునిగిపోయినయెడల శీఘ్రకాలములో చనిపోవును. ఇట్లు చనిపోవుటకు ముఖ్యమగు కారణము పీల్చుకొనుటకు వాయువులేకయుండుటయే. వాయువు, ప్రపంచమందంతటను వ్యాపించియున్నది. వాయుమయమగు మహాసముద్రమునందు మనము మునిగియుండి అందు సంచరించుచుంటిమి. ఈ వాయుమండలమును వాతావరణమని వాడుదురు. భూమికి పైభాగమందు 200 మైళ్లవఱకు ఈవాయుమండలము వ్యాపించియున్నదనియును, పైకి వెళ్లినకొలది నిది క్రమక్రమముగా పల్చనగుచుండుననియు శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టియున్నారు. వాయువు మనకండ్లకు కనబడకపోయినను గాలివీచునపుడును, మనము విసరుకొనునప్పుడును స్పర్శజ్ఞానమువలన అది మనకు గోచరమగును. స్వచ్ఛమైన గాలికేమియు వాసనయుండదు. శుద్ధమైనగాలిని శ్వాసించవలెను. రక్తము శుద్ధమగుటకు నిర్మలమైన గాలి అవస్యముగ కావలను. అది లేనియెడల భుజించు ఆహారము జీర్ణముగాక మందపడి వ్యాధికి లోబడుచున్నారు. అందుచేత ఒక్కొక్కరును శుద్ధగాలికొట్టు స్థలములైన సముద్రములకు, సుందర భవనములకుపోయి తిరిగి రావలెను.

అశుద్ధగాలి పుట్టుచోట్లయందు వసించువారికి తత్క్షణమే వ్యాధి రాకపోయినను రానురాను వారి సుఖమును, బలమునుతగ్గి దేహము క్షీణించుటకు కారణమగుచున్నది. శుద్ధగాలియు, వెలుతురును సుఖమునకు ముఖ్యమైనవి. అందుచేత ఇల్లు కావలసినంత విస్తారముగలదిగాను, ఇంటి నలుప్రక్కలను తలుపులైనను, కిటికీలైనను యుండవలెను. మనము గమనించవలసిన మరియొకవిషయమున్నది. అది సూర్యరస్మియందు మనము అధికముగా మసము నడమాడవలెను. సూర్యకాంతి మన ఇండ్లయందు ధారాళముగా లోపలవెళ్లునట్లు తలుపు

కిటికీలెల్లను తెరచిపెట్టవలను. ఇంటిలో చల్లగాను, చీకటిగాను నుండు చోటులయందు విషక్రిములను చంపకూడినశక్తి సూర్యరస్మికి కలదు. ఈ క్రిములు చీకటియు, నీరుగలచోటులయం దుత్పత్తియగుచున్నది. అవి మనశరీరమునపోయి మనకు వ్యాధికలుగక సూర్యరస్మి వాటిని చంపగలదు.

ధర్మము, అర్థము, కామము, మోక్షము అను నాలుగువిధ పురుషలక్షణములను సంపాదించుటకు ఆరోగ్యము ముఖ్యమైన సాధనముగానున్నది. ఆ ఆరోగ్యము సూర్యరస్మివలన కలుగుచున్నది. "నమస్కారప్రయోభాను" అని శాస్త్రములు చెప్పుటచేతను జ్యోతిష్యులును, పీడాకాలములో సూర్యనమస్కారమననే గొప్ప పరిహారముగా నుపదేసించియున్నారు. మనపెద్దలు సూర్యనమస్కారప్రకారము చేసికొనివచ్చినందున శరీరదృఢమును, మంచి ఆరోగ్యమును గలిగియుండిరని చెప్పెదరు. మనము సూర్యనమస్కారముచేయకయు, సూర్యరస్మి మన ఇండ్లయందు ధారాళముగా వ్యాపించకయుండుటచేతనే మనము పలువిధరోగముతో కష్టపడెదము. సూర్యరస్మిగురించి పైదేశవైద్యనిపుణులును గొప్పగా చెప్పియున్నారు.

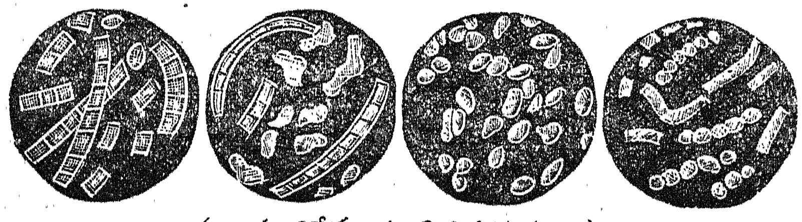
సర్ హెన్‌రి కోవైన్ (Sir Henry Kovine) అను వైద్య నిపుణుడు సూర్యరస్మిగురించి క్రిందవచ్చునట్లు "లండన్‌టైమ్స్" పత్రికలో వ్రాసియున్నారు.

సూర్యుడు పలు మనోవ్యాధులును పోగొట్టుటకు ఒకఆయుధము. దీనిని కొంతమందియే యెరిగియున్నారు. సూర్యుని సంజీవికి పోల్చవచ్చును. సూర్యకాంతివలన ఎన్నియోవ్యాధులు పారిపోవును. ప్రపంచములోనే సూర్యునికంటె మేలైనవైద్యుని కనిపెట్టలేము. క్షయరోగముచే అవస్తపడుబిడ్డలను ఎండలోచూపిన ఆనొప్పి పారిపోవుచున్నది. ఎన్నియోబిడ్డలు ఈవిధముగా స్వస్తమైయున్నవి. అయినను సూర్యప్రకాశమునుకని సంతోషపడువారు మనలో నసేకులు. పక్షులుకూడ సూర్యప్రకాశమునుచూచి సంతోషపడుచున్నవి.

జలము—WATER.

మనము జీవముతోనుండుటకు కావలసిన ముఖ్యమైన పదార్థములలో నీరు రెండవది. నీరు త్రాగకుండ నాలుగైదుదినములకంటె ఎక్కువకాలము జీవించుట దుర్లభము. ప్రాణము కాపాడుకొనుటకు జలము అంత ఆవశ్యకమైనపుడు మనమారోగ్యస్థితిలోనుండవలయునని శుద్ధజలము అంతకంటె ఆవశ్యకమని వేఱుగ చెప్పనక్కరలేదు. సాధారణముగా ఏవస్తువులనైనను తనయందు కరిగించుకొనునట్టి స్వభావముగలది గాన, ఎంత స్వచ్ఛమైననీరైనను అది పుట్టునట్టియు పాఱునట్టియు, నిల్వరముగా నిల్చునట్టియు, భూస్వభావమునను సరించిగాని, దానిని జనులు వాడుకచేయునట్టి విధమునుబట్టిగాని అది అస్వచ్ఛమై నిరుపయోగ మగుచున్నది.

మనము నివసించు ఈభూమి నాలింట మూడుపాళ్లు జలమయమైయున్నది. మనుజులయొక్కగాని, ఇతర జంతువులయొక్కగాని శరీరములయందు సయితము విశేషభాగము జలమే మనము భుజించునట్టి శాఖాదులయందు దాదాపుగా నూటికి 90 భాగములు జలముకలదు. ఆరోగ్యస్థితియందుండెడు ప్రతిమనుజునికి త్రాగుటకు దినమునకు నాలుగు, లేక ఐదు సేర్ల నీరుకావలను. ఈ నీటిలో దాదాపుగా మూడవభాగము శాకములు మొదలగు భోజనపదార్థముల మూలమునను, తక్కిన రెండుభాగములు ద్రవపదార్థములమూలమునను మనము లోపలికి గొనుచున్నాము.



(జలములోనుండు విషపురుగులు.)

శుద్ధమైనజలమునకు వర్ణమునులేదు, రుచియునులేదు, వాసనయునులేదు. అశుద్ధజలమున అనేకకోట్లకొలది సూక్ష్మజీవులు కలసి

యున్నది. అశుద్ధమైనజలమును భూతద్దముతో (Miscros cope)
పరిశోధించిన దానిలో అనేక సూక్ష్మజీవులు కనబడును. అశుద్ధజల
మును త్రాగుటచే ప్రాణహానియైన వాంతిభేది, అతిసారము, సీతభేది,
విషజ్వరము, అజీర్ణము, మొదలైన వ్యాధులను కలుగుచున్నది.
అందుచేత అశుద్ధజలమును త్రోసి పరిశుద్ధజలమును త్రాగవలెను.

జలమును పరిశుద్ధముచేయు విధములు.

వడికట్టుట (Filteration) ఫ్లానల్ లేక తికొగుడ్డచే జలమును
వడికట్టినయెడల మురికి బయటనిలిచిపోవును పిమ్మట జలమును కాచి
యుపయోగించుటచే దేహమునకు మంచిఆరోగ్యమును కలుగచే
యును.

ఆహారము—FOOD.

కష్టపడి పనిచేయుచుండుటవలన మనదేహములో అరిగి చెడి
పోయినభాగములను భర్తిపరచుటకొరకును, శరీరమునకు ఉష్ణము
కలుగజేసి బలము కలుగజేయుటకొరకును, శరీరమును పెరుగునట్లు
చేయుటకొరకును మనము ఆహారముతినుట ఆవశ్యకమనియు, శిశు
వులు పాలనుమాత్రమె త్రాగి జీవింపగలుగుచున్నందున, వారు
త్రాగుపాలను పరీక్షింపగా అందు మూడువిధములగు పదార్థములు
అనగా మాంసకృత్తులు, ఉష్ణకృత్తులు, లోహలవణపదార్థములు ఉన్న
వనియు, ఈకారణమువల్ల పెద్దవారునయితము ఈ మూడువిధములగు
పదార్థములుగల మిశ్రాహారమును భుజించుట ఆవశ్యకమనియు చెప్పి
యుంటిని.

మనము ఎల్లప్పుడును నిర్ణీతకాలమునందు భోజనముచేయవల
యును. అన్నమును బాగుగానమలి తినవలయును. కాని ఊరక ముద్ద
లుచేసికొని మ్రింగరాదు. బాగుగా నమలనియెడల మననోటియందు
ఉమ్మిచేత జీర్ణింపబడవలసిన పిండిపదార్థములు జీర్ణకోశమునందు జీర్ణ
ముకావలసియుండును. ఇందువల్ల జీర్ణకోశమునకు అనవసరముగా
ఎక్కువ పనికలుగచేయుటయగును. భోజనముచేయునపుడు మనస్సం

తోషముగా నుండవలయును. ఎలాటి చింతలను ఉంచుకొనరాదు.
రాత్రి ప్రొద్దుపోయినపిమ్మట భోజనము చేయరాదు.

మొదటనుండి కడవరకు ఒక్కఅనుపానమును మాత్రమే
వాడుచుండినయెడల అది బాగుగా జీర్ణముకాకపోవుటయేగాక జీర్ణా
శయమునకు ఎక్కువ శ్రమగలిగించి శీఘ్రకాలముననె జీర్ణశక్తిని
చెఱుపుచున్నది. కాబట్టి భోజనపదార్థములలో ఒకభాగము లవణప
దార్థములును, మూడుభాగములు క్రొవ్వుపదార్థములు పదియేనుపాళ్లు
పిండిపదార్థములును సులభముగా జీర్ణముచేసికొనగలిగినంతవరకు
మాంసకృత్తులును ఉపయోగించుచుండవలయును. సాధారణముగా
ఒకడు భుజింపవలసిన ఆహారము వానిదేహముయొక్క బరువులో
ఇరువదింటనొకభాగముగా నుండవలయును. ఇందు నీళ్లు, మజ్జిగ,
చారు మొదలైన ద్రవపదార్థములు రెండుభాగముగాను, అన్నము
పప్పు మొదలగు గట్టి ద్రవపదార్థములు ఒకభాగముగాను ఉండవల
యును. అధికముగా కాయకష్టముచేయువారికి ఎక్కువభోజనము
కావలయును.

"కాలతమించిన అమృతమును విషమగును" ఆహారము ఒకనికి
కావలసినదానికంటె తక్కువగాగాని లేక ఎక్కువగాగాని తినగూడదు.

జీవరాసులను చంపుట పాపములేదనియు వాటిని భుజించిన
దేహమునకు ఆరోగ్యమును, బలమునునిచ్చునని అనేకులు నమ్మియు
న్నారు. వీరు "అహింస పరమోధర్మం" అను నీతి తెలియనివారుగా
నున్నారు. అయితే ఇప్పుడు ఇండియా ఐరోపియా, ఇంగ్లాడు మొద
లైన నాగరీకమైన దేశములయందు జీవాదాయసంఘములు (Hum-
anitarian Societies) ను, జీవులునుపెట్టి కాపాడుస్థలములును
(Panjrapoles) స్థాపించబడియున్నవి. వీటిమూలముగా అనేకకోట్ల
ప్రాణులు దినము ప్రాణములు తప్పుచున్నది. ఇప్పుడే జీవరాసులను
చంపి భుజించుట పాపమనియు, ఇంకయు వేళ్లలెక్కైన వ్యాధులుగ
లుగుచున్నదనియు వైద్యశాస్త్రమున మిగుల నిపుణులైన హిందు
వులు, ఐరోపియులు, అమెరికా యిటలి మొదలైనవారు కనిపెట్టియు

న్నారు. యింకను యిటువంటి అభిప్రాయముతో చదివిన అనేకపురుషులు మాంసములతినుటవిడిచి కాయకూరలను భుజించి బలమైనవారుగాను, ఆయుస్సుగలవారుగానునున్నారు. యిట్లు యింగ్లాడు దేశమున హేన్రి జేన్కిన్స్ అను నతడు 169 వయస్సును, విలియమ్ మీడ్ అనునతడు 148 సంవత్సరములును, డెన్మాండుదేశపు స్త్రీయైన కేదరి అనునామె 158 సంవత్సరములును, తామస్ బార్ అనునతడు 152 సంవత్సరములు సుఖముగా జీవించియున్నారని చరిత్రమూలముగా మనమెరిగెదము. అందుచే కాయకూరలుభుజించుకొనియే మనుష్యులు ఆరోగ్యముగానే యుండవచ్చుననియు, మాంసముతినుట చెడుపనియు బాగుగా గోచరమగును.

ఆహారము భుజించిన కొంచము అలచటతీరినపిమ్మట తాంబూలముధరించుట వాడుక. భుజించినతోడనే ఏపనియుచేయక నిమ్మతిగానుండవలను. రాత్రిభోజనమునకుపిమ్మట బయటవెళ్లి కొంచముతిరిగి రావలనుకాని తక్షణమే నిద్రించకూడదు. అందుచేత ఆంగ్లేయములో "Sit a while after your dinner and walk a mile after your supper" అని ఒక సామెతకలదు.

Table showing approximate time needed for the digestion of the following foods.

క్రింద చెప్పబడిన ఆహారములు జీర్ణమగుటకు ఏర్పడు కాలమును చూపు పీఠిక.

Food		Time	
Milk పాలు	...	2	గంటలు
Rice cooked అన్నము	...	1 to 2	,,
Wheat bread గోదుమ రొట్టి	...	3 to 4	,,
Mutton మేకమాంసము	...	3	,,
Fish చాప	...	2 to 3	,,
Poultry పందిమాంసము	...	3 to 4	,,
Eggs గ్రుడ్లు	...	3 to 4	,,
Cheese పాలుజున్ను	...	3 to 4	,,

Food		Time	
Apples ఆపిల్ పండు	...	3 to 4	గంటలు
Cabbages, Cerrots, Turnips గోసు, ముల్లంగిదినుసులు	...	3 to 4	,,
Potatoes ఉర్లగెడ్డ	...	$2\frac{1}{2}$ to $3\frac{1}{2}$	,,
Butter వెన్న	...	2 to 3	,,

ఉపవాస మహిమ.

పూర్వమున మన ఆర్యులు 15 దినములకొకతడవ లేక 30 దివసములకు ఒకతడవ ఒకటియు భుజించక ఉపవాసముండెదరు. ఉపవాసమువలన కలుగని ఒకటిగలదో? దేహసౌఖ్యము, బలము, శక్తి, రూపలావణ్యము, జ్ఞానము, ఈశ్వరదర్శనము అన్నియు సంపాదించవచ్చును. ఒకవేళ భుజించువాడు యోగి, రెండువేళ భుజించువాడుభోగి, మూడువేళభుజించువాడు రోగి. దానికిపై భుజించువారిని ఏమనిచెప్పుట యని మనశాస్త్రములు చెప్పుచున్నది. మనపెద్దలు దృఢగాత్రులుగనుండినందుకు 14 దినములకొకతడవ ఏకాదశివ్రతముండి జీర్ణ అవయవములకు సానకాసమిచ్చుటకు ఏర్పడినదే కారణము. అయితే ఈకాలమందు మనవారు వ్రతముండినప్పుడు అధికముగా భుజించెదరు. ఇది తప్పైనకార్యము. వ్రతముండునప్పుడు శుద్ధజలముతప్ప మరి ఏదియు భుజించకూడదు. ఉపవాసమనిన భోజనము లేకపోవుచున్నదే యని కొందరుకష్టపడెదరు. కష్టములేక ఏది మంచిదికలుగును. (NoPains NoGains) ఉపవాసముచే దేహశుద్ధము, మనోశుద్ధము, ఆత్మశుద్ధము కలుగుచున్నది. (9-10-24) భూలోకశ్రేష్ఠులు మహాత్మాగాంధిగారు 21 దివసములు ఉపవాసముండి కార్యసిద్ధి పొందినది లోకమెరిగినదియే.

స్నానము. BATHING.

"శుద్ధము సుఖమిచ్చును" అనునట్లు ప్రతిదినము దేహమునయున్న అశుద్ధములు పోగొట్టుటకు స్నానము మిగులముఖ్యమైనది. ఇందుచేత ఆరోగ్యము, బుద్ధితేట, ముఖతేజస్సు కలుగుచున్నది. స్నానమునకు తగినకాలము ఉదయమే. బాలురును, బలముగలవారును చల్లని

జలమునకును, కఠినపనిచేయువారు వేడినీరులోను, చిన్నబిడ్డలు, గర్భ స్త్రీలు, వృద్ధులు మొదలైనవారు వెదవెదని నీటిలో స్నానముచేయుట మిక్కిలి ఉచితము. వారమున రెండుతడవ తప్పక నూనరాసి స్నానముచేయుట దేహమునకు ఆరోగ్యమును కలుగజేయును.

దుస్తులు. CLOTH.

"దుస్తులులేని మనుజుడు అర్థమనుజుడు" అందుచేత మనుష్యునికి మొదట అందముగలుగచేయునది దుస్తులే. అందుచేతనే మనుష్యులకు అందముగా చేయునవిని చెప్పునప్పుడు వస్త్రాభరణమనియు, మొదట వస్త్రములను చెప్పి పిమ్మట ఆభరణములను చెప్పుదురు. ఆ దుస్తులు మురికిలేక నిర్మలముగానుండిననే అందమిచ్చును. శుభ్రమైన దుస్తులు ధరించుటచేత దేహసౌఖ్యమును కలుగజేయును.

శరీర సాధకము-EXERCISE.

శరీరసాధకము లేనియెడల మనము చక్కనిఆరోగ్యముగలవారై ఉండజాలము. శరీరములోని వివిధములగు కండరములను చక్కగా పెనచి మఱింత బలముగలవానినిగా చేయుటయే శరీరసాధకముయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యమని అనేకులు తలంచుచున్నారు. కాని శరీరసాధకము వలన కండరములేగాక సమస్త శరీరమందలి యితర భాగములన్నియు ఎక్కువ ఆరోగ్యము గలవై చురుకుగా పనిచేయుచున్నవి.

సంసారపు నడత.

ఈ సంసారమునకు పతివ్రతయైన భార్యయే గొప్పస్నేహితురాలు. ఒకని సంసారకాలములో సుఖదుఃఖములెల్ల వానిభార్యగుణములచే నేర్పడును. భార్యయొక్క మంచిగుణములచే సుఖమును దాని దుర్గుణములచే దుఃఖమును కలుగచేయును. ఇటువంటి సంసారమును అధికారినియు అధికారుడును ఒకమనస్సుతో లేకపోయిన కొంచమును సరిగా జరగదు. వీరిరువురు మనస్సంతోషముతోనుండిన ధర్మమును దానిని చేపట్టి సుఖముగా జీవించుదురు. అందుచేత సహోదరి సహోదరులారా! ఇట్లే మీరు జరిగి మంచిఫలముసంపాదించుదురని సాక్షాత్ శ్రీమన్నారాయణుని దివ్యతిరువదులను మేము ప్రార్థించెదము.

సంపూర్ణము.

END OF
TITLE